ثلاث دقائق من التأمل

تصميم الغلاف

عبد العزيز محمد



ثلاث دقائق

من التأمل

تأليف: كريستوف أندريه

ترجمة: آلاء أبو زرار

منشورات الهيئة العامة السورية للكتاب

وزارة الثقافة - دمشق ٢٠١٨م

العنوان الأصلي للكتاب:

3 MINUTS AMÉDITR

اسم الكاتب: Christoph André

ثلاث دقائق من التأمل / تأليف كريستوف أندريه؛ ترجمة آلاء أبو زرار . - دمشق: الهيئة العامة السورية للكتاب، ٢٠١٨م .- ١٥٢ص؛ ٢٥ سم .- (جائزة سامي الدروبي للترجمة؛٢).

١- ١٥٧ أ ن د ث ٢- العنوان ٣- أندريه

٤- أبو زرار ٥- السلسلة

مكتبة الأسد

الإهداء

إلى صديقي لوتشيو بيتزيني، لاعب كرة القدم، والطبيب النفسي، الذي يتمتع بمستوى عال من الحرفية. هو الذي فعل الكثير في الظل وبتكتم لكي ينشر فكرة الوعي الكامل في البيئة الفرنسية وفي فكري: لك حبي وإعجابي وامتناني.

كريستوف أندريه طبيب نفسي مختص باضطرابات القلق والاكتئاب، بدأ اهتمامه بالتأمل في نهاية العام ١٩٩٠ كطبيب وكممارس. باشر بتعليم كيفية الوصول إلى الوعي التام وأصبح بدءاً من العام ٢٠٠٤ أحد أوائل الأطباء الذين اقترحوا هذه الوسيلة على مرضاهم في إطار البروتوكولات العلاجية، وكان ذلك ضمن خدمته في المشفى الجامعي سانت آن في باريس. ألّف العديد من الكتابات التي حظيت بمبيعات عالية مثل *«التأمل يوماً بعد يوم»*.

مُقدِّمة

كونوا حاضرين في حياتكم

ماهو التأمل؟

هو عبارة عن ممارسة بالغة القدم. فهناك من مارس التأمل سواء في بلاد المشرق أو بلاد الغرب منذ أكثر من ألفين وخمسمئة سنة. وحالياً هناك شغف ينصبّ التأمل وسببه عوامل عدة: نحن نتمتع بمناهج علمانية في التأمل، فليس هناك حاجة لاعتناق دين لكي نتأمل. كما أنه من السهل الوصول إليه حيث يمكننا تعلم التأمل خلال ثمانية أسابيع تقريباً من دون التعرض لمتاعب، إضافة إلى أن الكثير من الدراسات العلمية أكدت فوائد التأمل.

إضافةً إلى هذه الميزات الثلاث من علمانية وسهولة وتوثيق علمي، هناك ميزة أن التأمل يساعدنا على مقاومة حالات التلوث النفسية الكبرى في عصرنا الحالي كميول الناس نحو المادية والاستهلاك والتشتت الرقمي. يسمح التأمل لنا بالالتفات من جديد إلى ماهو جوهري، فهو بذلك يستحق تسميته *بتدريب الروح*.

كيف اكتشفت التأمل؟

أنا طبيب نفسي مختص بالاضطرابات العاطفية، أي الأمراض المتعلقة بالشدة النفسية والقلق والاكتئاب. لجأت في بادئ الأمر إلى المعالجة من

خلال الأدوية خاصة تلك المؤثرة على الإدراك وعلى التصرفات. يقوم هذا النوع من الأدوية على ربط مواقف إدراك ملموسة بالمناقشات التي تدور مع المعالج. ثم بدأ اهتمامي يزداد شيئاً فشيئاً بالوقاية من انتكاسات المرضى، ذلك لأن هذه الانتكاسات يمكن أن تحدث كثيراً في أثناء الاضطرابات العاطفية. لهذا يتعين على المرضى التحكم بمشاعرهم طوال حياتهم وذلك بإدراج تعديلات دائمة في حياتهم اليومية وفي نمط حياتهم كعادات جديدة وكطرق جديدة بالمعيشة. ذلك يتعلق بالتغذية والتمارين الجسدية، إضافة إلى أسلوب حياتهم النفسية الذي يندرج ضمنه طريقة رؤيتهم للعالم وطريقة تجاوزهم للمشاعر وكيفية تلقي لحظات السعادة واللحظات العصيبة. وقد بدأت في هذا الإطار باستخدام التأمل بكامل الوعي مع مرضاي.

هناك نقطة مهمة: إن الوعي الكامل هو المنهج الذي نستخدمه حالياً في عالم العلاجات. يعود منشأ هذا الوعي الكامل إلى الديانة البوذية لكنه خضع للتعديل واتخذ طابعاً علمانياً بهدف استخدامه في إطار العلاج. يجب الإشارة إلى أنني لست ضد البوذية، بل العكس، لكننا ببساطة لا نستخدم أي جانب ديني لعلاج المرضى. بدأت الاهتمام بالتأمل في نهاية العام ١٩٩٠ وذلك عندما اكتشفت المطبوعات العلمية الأولى التي نشرت حول هذا الموضوع. كل منا يعلم ما قد تصنعه الفرصة من أمور جيدة، وقد سمحت لي الفرصة بلقاء ماثيو ريكارد الذي منحني أجوبةً عن تساؤلاتي حول التأمل البوذي وساعدني على اكتشاف هذا التأمل، كما أنه أخطرني بأنه على تواصل مع بعض الرواد في تلك الفترة، الذين يعملون على دراسة التأمل بشكل علمي. لذا فقد تدربت معهم وخاصة مع جون كابازين وزينديل سيغال. ومن ثم بدأت اعتباراً من العام ٢٠٠٤ باقتراح هذا المنهج على

المجموعات الأولى من المرضى أثناء خدمتي الجامعية التي مارستها في مشفى سانت آن في باريس. وقد كانت النتائج مثيرة للحماس سواء بالنسبة لنا أو بالنسبة للمرضى أنفسهم. وقد منحنا ذلك انطباعاً محفزاً على اكتشاف بعض الأمور التحديثية ذات القدرة العلاجية العالية وأن الذهاب إلى أكثر من ذلك، يمكن أن يغير النظرة اتجاه حياة المعالجين والمرضى على حدّ سواء.

كان التأمل يثير أيضاً القليل من الريبة لدى بعض المرضى، فقد كانوا يخشون أن نكون معتنقين مذهباً ما أو نكون بصدد اقتراح نزوة علاجية كعصر *جديد*. لطالما وجدت ذلك أمراً طبيعياً لأن ذلك لايتعلق بالعلاج بوسائل فلكلورية، لذا فقد وثق فينا المرضى وليس بمقدورنا خداعهم فهذا واجب علينا. لكي لا نثير قلقهم، كنا نتحدث في البداية عن «التدريب البسيط». إلا أنه لم يكن أبداً من الخطأ معرفة أن التأمل يساعد على إبقاء انتباهنا في إطار الواقع، كما يمنع فقدان هذا التركيز في أثناء الاجتماعات الافتراضية اللامنتهية والمنهكة والمؤلمة...

تمكنا الآن من معالجة العديد من المرضى ومن تدريب الكثير من المعالجين، وحصد التأمل بالوعي الكامل نجاحاً باهراً في بلدنا وفي العالم أجمع. ازداد عدد الأبحاث التي سُجلت ونُشرت وازداد عدد الأطباء والمعالجين الذين يستخدمون التأمل أو الذين ينصحون به. كما تم إنشاء شهادات ديبلوم جامعية في فرنسا من أجل العاملين بالعلاج، على سبيل المثال أنشئ ديبلوم «التأمل والدراسات حول الجهاز العصبي» في ستراسبورغ. كما أنشئ ديبلوم « علاقة التأمل بالعلاجات» في باريس إضافة إلى مبادرات أخرى عديدة.

منذ ذلك الحين اعتبر التأمل بالوعي الكامل أداة للعلاج والوقاية الدائمة والمشروعة في الطب وعلم النفس على حد سواء، وبدأت تقدر قيمة فوائده سواء في المدرسة أم في المؤسسة.

ما جلبه لي التأمل:

على المستوى الشخصي، لعب التأمل دوراً بالغ الأهمية في حياتي، فإن حدثتكم عنه فذلك لأن قصتي تبدو لي مشابهة للكثير من قصص الآخرين.

ربما كان الأمر سهلاً بالنسبة لي، فقد كنت طفلاً يميل إلى التأمل ويستهويه الهدوء والوحدة. إلا أنه عندما كبرت، جرفتني الإيقاعات والعادات التي تسود حياة البالغين كالقيام بالفعل ورد الفعل والانفعال والمشارعة، ومن ثم تخطيت أزمة على المستوى الشخصي ذلك لأنه من النادر أن نلجأ للتأمل سواء بالمصادفة أو بدافع من فضول بسيط. هنالك دوماً الكثير من الآلام التي يجب تخفيفها، ومن المشكلات التي يجب حلها. أتذكر زميلة في الجامعة طرحت سؤالاً خلال ندوة قائلةً: «هل هناك من أحد لا يواجه مشكلة ولا يعاني من ألم ما؟» بالطبع لم يرفع أحد إصبعه. كل إنسان قد اختبر الألم وتمنى الشفاء منه.

أما المأساة التي حصلت لي شخصياً فقد كانت وفاة صديقي المقرب على ذراعي إثر حادث دراجة نارية.دفعتني الصدمة للجوء إلى دير قريب من تولوز كان قد حدثني عنه العديد من مرضاي الذين يهربون إليه طلباً للهدوء. اكتشفت في هذا الدير حياة التأمل والخشوع والهدوء والتضرع. أذكر أن ذلك لم يكن مألوفاً لي في البداية فقد تخليت عن عادة عدم فعل شيء والهرب من المحن سواء في العمل أو في اللهو. كنت في موقف شخصي مؤلم، وصلت إلى الدير محملاً بالكثير من الآلام. واجهت في الأيام الأولى كماً كبيراً من الضيق والبؤس ومن حالات الريبة مما قد يجلبه لي وجودي في هذا المكان. هذا ما يعيشه الكثير من مرضانا خلال جلسات التأمل الأولى...

ولكن بالمثابرة بدأ ذلك ينجلي شيئاً فشيئاً. خضعت لتجربة التغيير الداخلي في الوقت الذي كان العالم الخارجي على حاله لم يتغير. إنها نظرتي، هي التي تغيرت. خرجت من الدير وأنا أشعر بأنني اختبرت أمراً ذا أهمية وقيمة بنظري، إنه أمر حيوي بالنسبة لي. قمت بعد ذلك بالاختلاء بنفسي لفترة وبالتدرب على التأمل. لطالما استهواني ذلك إلى أقصى حدّ ولطالما اندفعت إلى ممارسة التأمل كما لو أنني أذهب في عطلة. شكلت ذكريات تلك الدورات التدريبية مزيجاً من بعض اللحظات الصعبة كالملل والسأم، ومن العديد من اللحظات المؤثرة كالشعور بالكمال والتناغم.

بالرجوع إلى الوراء يبدو لي مما لاشك فيه أن التأمل هو بمثابة أداة نفسية قدمت لي أفضل ما يمكن على الصعيد الشخصي، فقد منحني مثلاً مساعدة كبيرة جداً في لحظات الشدة العاطفية، وأصبحت بعد ذلك حالات الضيق تلك أقل حدة وديمومة إلى درجة أنني أصبحت أكثر قدرة على مواجهة الأحداث السيئة والمضايقات. وقد منحني التأمل القابلية على تذوق اللحظات الجيدة على نحو أفضل وعلى فهم أنه لا يكفي أن تكون مصادر السعادة الممكنة موجودة، بل يتعين على المرء أن يشرع أبواب روحه أمام هذه السعادة، وأن يوليها انتباهه ويفتح لها قلبه. وقد جعلني هذا أدرك أنه لا يجب الاكتفاء بالنظر إلى السماء أو إلى زهرة ما في طريقنا، بل يجب أن نتوقف للحظات لنستنشق ونتذوق اللحظة التي نعيشها... هذا المزيج بين هبتين مقدمتين من التأمل، أي القدرة على تجاوز لحظات الشدة والحضور الطاغي في لحظات السعادة، ساعدني على سلوك طريقي نحو ما أسميه سعادة جلية. إنها سعادة تبلغ حد الانبثاق والظهور حتى أثناء الشعور بالضيق.

كيف أتأمل؟

بصراحة، أفعل كما يفعل الآخرون! فممارسة التأمل بشكل منتظم ليست بالأمر السهل وتتطلب جهداً كبيراً لكنني ثابرت على ذلك لأن هذه الجهود كافأتني بالأضعاف.

أبدأ صباحاً بخمس إلى عشر دقائق من التمطط مع الحفاظ على كامل الوعي، ومن ثم أتأمل جالساً من عشر إلى ثلاثين دقيقة حسب الأيام، حيث أخصص عشر دقائق للأيام التي لا أمتلك فيها سوى القليل من الوقت، وأحياناً لا أتأمل سوى خمس دقائق فالمهم هو الجلوس وإدراك الحالة الداخلية. كما أخصص من عشرين إلى ثلاثين دقيقة في أيام نهاية الأسبوع أو أيام العطل. أستخدم عداد الدقائق لكي لا أفكر بالوقت الذي يمر ولكي أكون بكامل وعيي في التمرين.

غالباً ما أقوم خلال اليوم بفواصل صغيرة من التأمل بكامل الوعي، فأنا أستغل لحظات الانتظار ولحظات المشاعر المحببة لكي أتذوقها بشكل أفضل، إضافة إلى لحظات المشاعر غير المحببة لكي أتمكن من مواجهتها على نحو أفضل.

وفي النهاية أبذل جهدي مساءً للحصول على وقت أتأمل فيه بكامل وعيي قبل أن أخلد إلى النوم وذلك لكي أهدئ جسدي وروحي.

ما أظهرته الدراسات حول التأمل:

إن فوائد التأمل كثيرة من الناحية الصحية، فهو ذو تأثير بيولوجي محبب حيث إنه يرفع المناعة ويقلل من مستويات الالتهاب، ويبدو أنه يحدّ من شيخوخة الخلايا ويغير من شكل الجينات المرتبطة بالشدة النفسية.

وهذا أمر مهم لأنه من بين العوامل التي تؤثر في صحتنا هناك عوامل سببها خارجي كالوراثة ودرجة نظافة أو تلوث الهواء والماء والغذاء. كما أن هناك عوامل متعلقة بنا كالتمارين الرياضية والتغذية والتأمل!

تقوم الفائدة الثانية المباشرة لهذه الممارسة على توازن الانتباه، فهذا الأخير هو عبارة عن ملكة لا بد منها لضمان الحد الأدنى من الاستمرارية في أعمالنا وأفكارنا وتعميق طريقة تفكيرنا وهذا ما نسميه التركيز. بيد أن مقدراتنا على التركيز مهددة من بيئتنا الحديثة التي تحاربنا طوال الوقت من خلال حالات التعطيل والتعلق والتحريض المرتبطة بالشاشات والإعلانات والمجتمع الاستهلاكي. ونظراً لضعف التحكم بذاتنا فنحن أنفسنا نستسلم في أغلب الأحيان لهذه التحريضات والتحفيزات وغيرها من الإغراءات.

ليس هنالك من مشكلة لو كنا نعيش في بيئة طبيعية تندر فيها هذه الإغراءات، ولكن بيئتنا المعاصرة اتخذت شكلاً صناعياً تستغله الشركات الكبرى التي تستفيد من زراعة عدد كبير من اغراءات داخلنا ظننا أنها حاجات أساسية لنا. في الواقع أن هذا الأمر لا يعكس إلا حقيقة أن القائمين على تلك الشركات هم بحاجة إلى التوسع أكثر فأكثر.

يعدّ التأمل أيضاً وسيلة لتعميق معرفتنا لذاتنا، فهو يساعدنا على الملاحظة بشكل أفضل، وعلى فهم آلية عمل دماغنا، وبالتالي فهو يساعدنا على رؤية أفضل للحياة وللموت على الصعيد الفكري والعاطفي والتأثير القوي الذي تمارسه هذه الأفكار والمشاعر في تصرفاتنا واندفاعاتنا. هذا أمر أساسي لأن الكثير من آلامنا مصدرها أنفسنا! تعرضنا الحياة للمتاعب إلا أننا نضيف إليها جرعة جديدة من المتاعب من خلال اجترار الذكريات والشعور بالقلق واليأس

وهذا ما يضاعف الألم. يسمح لنا التأمل أن نرى كيف يمكن لتفكيرنا أن يغادر أرض الواقع نحو الخيال أثناء تخيلاتنا. كما أنه يساعدنا على العودة إلى مواجهة المشكلات الواقعية بتجرد من أية إضافات.

وقد ثبتت صحة فوائد التأمل على التوازن العاطفي، فهي تؤدي شيئاً فشيئاً إلى الشعور بعدد أقل من المشاعر السلبية وبعدد أكثر من المشاعر الإيجابية. وهذا أمر مدهش فنحن لانطلب من متعلمي التأمل أن يشعروا بإرادتهم بالمشاعر السلبية بشكل أقل أو أن يشعروا أكثر بما هو إيجابي. ولكن بمجرد أن يكون المرء حاضراً في حياته، وفي سعادته، وفي حزنه، فإن هذا الأمر يدفعه بشكل طبيعي إلى إعادة التوازن. هذا أمر مهم لأن دماغنا يميل إلى تفضيل الفعل على التأمل حتى أثناء اللحظات المحببة، فهو يميل إلى الانتقال إلى اللحظة التالية بدلاً من التمتع باللحظة الآنية. كما أن دماغنا يميل إلى تفضيل ماهو سلبي، كالمشكلات التي تنتظر حلولاً، على ماهو إيجابي كالأشياء الجميلة التي تنتظر منا أن نعجب ونتمتع بها.

تتعلق فوائد التأمل أيضاً بالاستماع للآخر وبالعلاقات أي أنه بفضل الوعي الكامل نتعلم كيف نستمع حقاً إلى الآخر دون الحكم عليه ودون التحضير للإجابة. وهذا أمر مهم لأن عاداتنا الاجتماعية تجعل لقاءاتنا سيئة أحياناً، ذلك لأننا نرغب بإقناع الآخر بدلاً من أن نتعلم شيئاً باعتبار أننا محكومون بالوقت، ويهمنا أن نكون فعالين وأن نصل لزبدة الحديث. ولكن لايمكن أن تعمل العلاقات الإنسانية دوماً في هذا السياق فنحن الآن كما في السابق بحاجة إلى التمهل وتقبل الآخر.

لإنهاء هذه القائمة الطويلة لدينا طبعاً فوائد التأمل على الوجود أمام الذات وأمام العالم، فالوصول إلى الوعي الكامل تتعدى فوائده أن يكون مجرد أداة بسيطة

لتحسين أدائنا فيما يخص العقل والعاطفة والتصرفات، وهذا، أصلاً أمر جيد جداً. فالوعي الكامل يمثل على نحو كلي وتصاعدي وسيلة للعيش وتغيير علاقتنا بأنفسنا والعالم من حولنا. إنه طريق يصقل روحانيتنا، ذلك الجزء من أنفسنا الذي لا يخضع قسراً إلى قواعد المنطق والذكاء وليس من السهل أن نصفه بالكلمات. إن الروحانية هي حياة روحنا التي تنفتح على كل ما هو بالغ التعقيد لتحاصره بالذكاء وتجعله قابلاً للوصف بالكلمات، وهذه الأمور المعقدة هي الحياة والموت والآخرة واللانهاية والكون والخلق... الخ. يمكن أن تكون الروحانية علمانية أو أن تندرج تحت ممارسة دينية. وقد قال الدالاي لاما ذات يوم: «يمكن أن نعيش بلا شاي ولكن لا نستطيع العيش بلا ماء، وكذلك الأمر بالنسبة للديانة التي نستطيع العيش من دونها ولكن لانستطيع العيش بلا روحانية». بلا روحانية لا نعود بشراً بل نصبح آلات.

كيف نتأمل؟

في هذا الكتاب نتحدث على وجه الخصوص عن الوعي الكامل، وهو الجانب الأبسط والأهم الذي نجده في كل أشكال التأمل الأخرى.

يقوم الوعي الكامل على جعل المرء حاضراً في ما يعيشه فيكون حضوره بكامل تركيزه بعيداً عن أي ردة فعل.

من السهل أن نبدأ بالتأمل، فلنجربه الآن: راقب ما تختبره في هذه اللحظة دون التفكير بتغييره كالتنفس والجسد والأحاسيس العامة والأفكار... الخ.

في عالم التأمل يصرّ المعلمون على أهمية الجلسة، فوضعية الجلسة تسهل خلق الحالة التأملية. لا يجب أن نستعجل خلق هذه الحالة بل يجب أن نحضر كل

ما يسمح بظهورها. توجد وضعيتان للجلوس مفضلتان وهما وضعية الجسد ووضعية الروح. فيما يتعلق بوضعية الجسد يكفي أن نكون جالسين بكل بساطة ونحافظ على الظهر مستقيماً والأكتاف مفرودة والأقدام مستوية والأيدي ممدودة على الأفخاذ. يمكن أن نغمض العينين كلياً أو جزيئاً إلا أن بعضهم يفضل أن يتأمل مفتوح العينين.

ومن ثم هناك وضعية الروح التي تقوم على ألا ننتظر شيئاً وألا نريد شيئاً وألا نميز شيئاً. ما علينا سوى أن نكون حاضرين لاستقبال وملاحظة كل شيء. وهذا ليس بالأمر السهل لأنه غير اعتيادي على الإطلاق! عموماً نحن نسعى لبلوغ نتيجة جهودنا ونفضل أن نستشعر الأمور المحببة وأن نقصي تلك غير المرغوبة. أثناء التأمل مع الوعي الكامل نقوم بالأمر على نحو مختلف، فنحن نستقبل ونلاحظ بهدوء كل ما يصلنا وكل مايوجد حولنا، والجهود لا تأتي من التحكم بالحالة، بل تأتي من حضورنا أثناء التأمل.

هنا يبدأ تمرين التأمل الذي نتحدث عنه وهو يمر عموماً بأربع مراحل والمرحلة الأخيرة اختيارية.

المرحلة الأولى: التوقف والجلوس وهذا ليس أمراً بسيطاً لأننا معتادون على أن نلتزم بفعل أو بلهو، ولكننا لسنا مهيئين لحالة اللا فعل. اللافعل لا يعني أن نكون بحالة استراحة أو استرخاء. صحيح أننا لا نفعل شيئاً ولكننا لا نفعله بشكل جيد!. يمزح الفيلسوف أندريه كومت سبونفيل الذي يمارس الزازين (وهو منهج تأملي بوذي)، قائلاً أن فن التأمل (زين) يعني «ألا نفعل شيئاً لكن بعمق». في الوقت الذي نكرس أنفسنا للتأمل، نكون كذلك يقظين، نشعر

ونلاحظ كل ما يجري... وكل ما ينجم عن ذلك من أفعال وقرارات سيأتي ولكن لاحقاً.

المرحلة الثانية: ينبغي تثبيت الانتباه على التنفس. لماذا يجب أن نركز الانتباه؟ لأنه بشكل عام عندما نبدأ بالتمرين التأملي نكون مشتتين ومشغولي التفكير. غالباً أيضاً ما يدخل التأمل في صراع مع نشاطات أخرى، فما إن نجلس حتى نبدأ بالتفكير بقوة بالنهوض لفعل شيء آخر خطر ببالنا ونعتبره أكثر أهمية وهذا أمر نخطئ به دوماً. لماذا نتنفس بعمق؟ لأنه من الصعب تركيز الانتباه على شيء ثابت، ففي منهج التأمل (زين سوتو) نقوم بالتأمل قبالة جدران بيضاء في دوجو (قاعة التدريب على الفنون القتالية) لمدة ساعات، وأستطيع أن أقول إن هذا ليس سهلاً على المبتدئين! على العكس، إن التركيز يحدث بشكل أسهل على شيء يتحرك كهؤلاء الذين يتفاعلون أمام شاشات التلفاز والإنترنت حيث نسمي ذلك «هدفاً متحركاً». إن أفضل هدف متحرك، في متناول يدنا، هو التنفس. فهو ذو حركة هادئة دائمة لا تنقطع وموجودة معنا دوماً... يجب الإشارة إلى أنه ينبغي أن نشعر بالتنفس لا أن نفكر به. ثم يجب أن نقوم بالتمرين مطولاً لكي ندرب أنفسنا على إدراك حالات تشتت الانتباه وكشف اللحظات التي يضيع فيها التفكير، وعلى إعادته إلى التنفس. إن هذه الحالات من تشتت التفكير هي حالات طبيعية، فالعقل ينتج أفكاراً تماماً كما تنتج الرئتان الهواء للتنفس. ليس الهدف من ذلك أن نخلق فراغاً في فكرنا ولكن أن نعي ميوله للشرود وأن ندرب أنفسنا على هذه الحالات من الشرود.

المرحلة الثالثة: تقوم على توسيع مساحة وعيناً، فما إن يستقر الانتباه حتى نبذل جهدنا لتوسيع مساحة وعينا قدر المستطاع والتأرجح في شكل من الوعي يمكن أن نسميه «مفتوحاً» أو «بلا موضوع». إنه شكل من الوعي يمكننا أن نكون فيه ببساطة، ولكن بلا مبالغة، حاضرين في العالم وواعين لما نستشعره من تنفس وجسد وأصوات وأفكار وعواطف وكل المشاعر التي تأتي وتذهب... وكلما أدركنا أن فكرنا منحصر في شيء ما كالأفكار والأحاسيس الجسدية والأصوات المزعجة أو الجميلة، نقبل بهذا الفكر ولكننا نعيد من جديد، بروية وبانتظام، فتح مساحة تركيزنا نحو كل ما تبقى مثل وعينا الكامل للتنفس وللجسد وللأصوات ووعينا للحركة الدائمة للأفكار... وإن عاد الفكر للانغلاق نعيد فتحه من جديد وهكذا دواليك. إن هذا الحضور النقي الخالي من الانتظار ومن الهدف يمثل الوعي الكامل، ويمكننا أن نبقيه على هذه الحال التي هي بالأصل مثمرة ومولدة للصحة وللنقاء. إلا أنه يمكننا أيضاً أن نذهب إلى أبعد من ذلك.

لايستغرق تعلم هذه الأساسيات الخاصة بالوعي الكامل سوى بضعة أسابيع، وهذا مايجعل منه منهج التأمل الأكثر انتشاراً وقرباً من المبتدئين، فتطبيقه بسيط، وفوائده سريعة . كما أن تعميق هذه الأساسيات يستغرق عدة أشهر. ولكن عندما نتعود على تطبيق الوعي الكامل يمكننا أن نذهب بشكل أسهل نحو ما نريد بواسطة فكرنا. وهذا يسمح باكتشاف عوالم تأملية أخرى، وتلك هي **المرحلة الرابعة**. لأنه ما إن يستقر التركيز وينفتح الوعي حتى يغدو بمقدورنا أن نقرر البقاء هناك في الحاضر. في الحقيقة توجد فضائل عديدة

للوعي الكامل باقية ببساطة كما هي، ويمكننا أن نستخرج منها الرقة والغنى مدى الحياة. كما يمكننا أن نستخدم هذه الحالة العقلية في الوعي الكامل للعمل على تطوير عدة ميزات كالعطف والرأفة وحب الآخر، أو التوجه نحو تمارين أكثر تصويريةً، فمثلاً في التقاليد البوذية يقومون بفحص الظواهر المرتبطة بتعلق الفرد بالآخر أو المرتبطة بعدم دوام الحال. ولكن هنا ندخل في مراحل متقدمة من الممارسة التأملية مثل تلك المراحل التي تقترح نماذج مختلفة من التعليم التقليدي سواء أكانت شرقية أم غربية. وهنا يجب السؤال حول رغبتنا بمتابعة هذا الطريق؟

متى نتأمل؟

يقوم التأمل بلاشك على الجلوس والنهوض للقيام بتمرينات خاصة موروثة من التقاليد أعادت الدراسات الحديثة النظر فيها. كما أن التأمل يعني أن نعيش وجودنا كاملاً على نحو مختلف قدر المستطاع بالوعي الكامل بدلاً من اختبار الكثير من اللحظات بوجود الوعي الكامل.

توجد تمارين «رسمية» أي إنها تحمل رموزاً وقوانين مفروضة كتلك التي نراها في رياضة التزلج الفني. نقوم بهذا النوع من التأمل بشكل أولي في كل صباح.

ولكن يوجد خلال اليوم فواصل للوصول للوعي الكامل، حيث يمكننا أن نكون حاضرين بالوعي الكامل وذلك لن يستغرق سوى بضعة دقائق. يمكن القيام بذلك في لحظات الانتظار وعند الانتقال من نشاط إلى آخر وفي لحظات المشاعر العاطفية التي يمكن أن تكون محببة أو غير محببة. نتوقف لنأخذ نفساً لنُعجب بما هو جميل أو نتذوق لحظة من السعادة، تماماً كما نتوقف لنتجاوز ولنواجه لحظة مؤلمة مع وعينا الكامل دون أن نهرب أو نجتر ذكريات سيئة.

وأخيراً نقول إنه يمكن ممارسة الوعي الكامل أثناء أي فعل نقوم به في حياتنا اليومية كالأكل والطبخ والغسيل والمشي وركوب السيارة وقراءة قصة لطفل والمحاورة... في كل تلك اللحظات نفعل كل ما بوسعنا لنكون فعلاً حاضرين في مانفعل. وليس المطلوب أن نفعل ذلك طوال الوقت لأن ذلك صعباً رغم أنه ممتع ومهدئ. يمكننا أحياناً أن نسمح لأنفسنا بتناول الطعام في أثناء مشاهدة التلفاز، أو أن نقود سيارة ونحن نستمع للمذياع! ولكن يتوجب علينا أن نبقى يقظين فهل يحدث الأمر دوماً على هذا المنوال؟ إن كان هذا ما يحدث أليس علينا أن نعيد توازن ذهننا نحو اللحظة الحالية، نحو ما نعيشه وليس نحو مانعقله؟ إنه سؤال يتعلق بإعادة التوازن وليس بالتدرج. ليس من الضروري أن يكون التأمل طاغياً على الفعل كما أن اللحظة الحالية ليست بالضرورة أن تكون طاغية على اللحظات المستقبلية أو الماضية. إن تركيزنا على ما نفعله ليس بالضرورة أن يكون طاغياً على تشتت ذهننا أو تعلقنا بعدد كبير من الأفكار والنشاطات. من غير المجدي أن نبحث عما هو جيد أو أقل جودة فكل شيء جيد أو كل شيء سيكون جيداً! ولكنها مسألة لحظة ووعي وخيار حيث يجب أن نعرف ما الذي نحتاجه: هذه اللحظة أم تلك من حياتنا؟ هل نحن حقاً مدركون لما نعيشه؟ وهل نحن في هذه اللحظة نعيش حقاً كما نتمنى؟ إن هذه الأسئلة عميقة، ولهذا فإن تمضية وقت في التأمل يجعل منا عموماً بعض الشيء أكثر حكمةً وشفافية وإشراقاً.

وربما، في المعنى نفسه كان ألبير كامو يقول في كتابه «الضد والمكان» هذه الجملة الرائعة التي ستكون بمثابة خاتمة لنا: «لم يعد يعنيني الآن أن أكون سعيداً بل ما أتمناه هو أن أكون واعياً».

طريقة استخدام هذا الكتاب

ستجدون في هذا الكتاب أربعين تمرين تأمل تهدف لفتح فواصل من الوعي الكامل طوال نهاركم.

هذا الكتاب يشبه علبة شوكولاته، فلا تبتلعوا ال٤٠ تمريناً سويةً ولكن تذوقوا تمريناً واحداً في اليوم وخذوا وقتكم بتطبيقه والتلذذ به طوال نهاركم.

إن كنتم مبتدئين يمكن لهذه التمرينات أن تشكل محفزاً يمنحكم ربما حب الذهاب إلى أبعد من ذلك. وإن كنتم قد تأملتم قبل يمكن أن يكون وسيلة لتجديد ممارستكم الشخصية.

- ١ -

«إني أغني، يا أصدقائي،
كما يتنفس المرء،
وكما تتأوه العصافير
وكما تصفر الريح»

لامارتين

الزفرة

لطالما احتل التنفس مكانةً مركزية في الممارسة التأملية، فهو الوسيلة الأقوى للتركيز على اللحظة الحالية. ولهذا السبب فإن إحدى النصائح الأكثر بساطة وفعالية التي يمكن أن نمنحها للمبتدئين هي أن نقوم عدة مرات خلال اليوم بأخذ وقتنا للتنفس، فقط نتنفس بوعينا الكامل لمدة دقيقتين أو ثلاث.

لأنه لكي نتأمل يجب أن نركز انتباهنا، ولكن على ماذا؟ من الأبسط بشكل عام أن نختار ما نسميه «هدفاً متحركاً»، شيئاً ذا حركة بطيئة ومنتظمة. وإلا فإن التركيز يتشتت. من بين الأهداف المتحركة التي وجدناها جميعاً لدينا أمواج البحر وألسنة اللهب المشتعلة في الخشب والمناظر الطبيعية المارة من خلف النافذة في قطار. ومعظمنا مرّ بتجربة

التأمل اللحظية. ولكن ليس من السهل دوماً التأمل بالنظر إلى البحر أو إشعال نار في الخشب عندما نرغب بالتأمل. لدينا هدف متحرك دائم الوجود وهو التنفس والحركة المرفقة به.

تمرين

دعوا ماتفعلونه الآن. واعتدلوا بجلستكم إن كنتم مائلين قليلاً. افردوا أكتافكم وحافظوا على رقبتكم مستقيمة بلا مبالغة.

لاتحاولوا التحكم بتنفسكم أو التنفس بطريقة معينة بل دعوا تنفسكم يخرج منكم ويعود ببساطة.

لاتفكروا بتنفسكم بل استشعروه بكل بساطة.

اربطوا أنفسكم بالمشاعر المتعلقة بالتنفس كالهواء الذي يدخل ومن ثم يخرج من أنفكم ومن حلقكم... وحركات صدركم وبطنكم الذي يرتفع ويهبط، اشعروا بهذا الإيقاع... استشعروا تنفس جسدكم بكامله...

إن لم تحافظوا على تركيزكم فهذا ليس أمراً فادحاً بل هو شيء طبيعي. عودوا إلى الوعي الكامل للزفرة وضعوا كل الأحاسيس الجسدية المرتبطة بالزفرة في مركز انتباهكم...

امتلكوا وعياً لحركة الهواء الداخل والخارج...

امتلكوا وعياً لحركات صدركم وبطنكم... ووعياً لجسدكم الذي يتنفس كاملاً بمفرده وبهدوء.

نصائح

بماذا يفيدنا هذا التمرين؟ ربما لاشيء وربما يمكن له أن يساعدنا على تطوير مقدرتنا في التركيز، ففي كل مرة نلاحظ أن فكرنا شرد عن التنفس وذهب نحو التفكير وفي كل مرة نعود فيها إلى التنفس، نقوم «بتقوية عضلات» انتباهنا بعض الشيء.

إن الوعي الكامل للزفرة هو المحرك الأساسي لجميع الممارسات التأملية التي طرحناها معاً في هذا الكتاب. لهذا فأنا أشجعكم على تكرار هذا التمرين الصغير عدة مرات في اليوم، قوموا بالتركيز على الحركات التنفسية لعدة دقائق.

-٢-

«هناك عمليتان لا يتوقف البشر عنهما ماداموا هم أحياء: هما التنفس والتفكير. في الحقيقة نحن قادرون على التوقف عن التنفس لمدة أطول من تلك التي نستطيع التوقف فيها عن التفكير. وفي التفكير بالأمر نجد أن عدم المقدرة عن التوقف عن التفكير وعدم التفكير هو جهد مرعب»

جورج ستينر

ثرثرة الأفكار

هناك، دوماً، فكرة متلقاة بخصوص التأمل، حيث سنتمكن من الوصول إلى العدم في فكرنا ومن توقيف النهر المتدفق من أفكارنا للوصول أخيراً إلى الهدوء الداخلي.

يسمي بعض المعالجين الثرثرة المستمرة لفكرنا «راديو الأفكار». يمكن لذلك أن يكون مصدراً للإزعاج أو للألم، على سبيل المثال عندما نرغب بالنوم بدلاً من التفكير، وعندما ندرك أننا بصدد اجترار الذكريات وأن «نصدع رأسنا» وأن نشعر بالقلق... الخ. نرغب أحياناً بقطع صوت إذاعة الأفكار! ولكن ذلك غير ممكن، فأفكارنا لا تتوقف أبداً! منذ أن نستيقظ تجتاح رأسنا الأفكار

والمشاريع والصور والرغبات. ينتج عقلنا أفكاراً كما تنتج رئتانا الهواء. وهذا أمر طبيعي. إن ثرثرة فكرنا تشبه حركة التنفس، فهي دائمة الحضور، ولا يمكن توقيفها، ودماغنا يقوم بعمله ليس إلا.

رغم ذلك يمكننا أن نخلق مساحة تفصلنا عن هذه الأفكار. يمكن إصلاحها وملاحظتها، لكن لايمكن خرقها ومتابعتها، ويمكن أن نلاحظ أن هذه الأفكار تأتي لتحملنا ثم تدعنا وتذهب. يبدو الأمر كما في النهر حيث نشاهد القوارب تمر دون أن نحاول اللحاق بها.

تمرين

فلنتوقف للحظة. لنأخذ وقتاً لنشعر بحركة تنفسنا. وندرك أيضاً ثرثرة أفكارنا

إن تفكيرنا محصور دوماً في المجال الفكري فلنجعله ينفتح على نطاق أوسع

لندرك بكل بساطة وجود أفكارنا دون محاولة توقيفها...

لننتبه لتنفسنا... لجسدنا... ونعي الأصوات والعالم المحيط بنا...

ليست مشكلة أن تكون الأفكار حاضرةً في خضم ذلك كله...

لكن في كل مرة نرى أن هذه الأفكار قد جذبت كل انتباهنا وأخذت المكان بأكمله

علينا أن نفتح فكرنا بأكمله من جديد على تجربتنا الجديدة في هذه اللحظة...

وليس فقط على الأفكار...

علينا ألا نحاول طرد الأفكار ولكن ينبغي أن نكون منصفين كي لا تحتل تلك الأفكار المساحة بأكملها من وعينا.

فلنقم بانتظام بالشعور من جديد بأحاسيسنا ولنوسع تجربتنا على إحساسنا كاملاً من تنفس وجسد وصوت.

* * *

نصائح

* ليست الفكرة أن نفكر أو ألا نفكر، فأفكارنا هي دوماً قيّمة وخصبة... ولكن ليس طوال الوقت فهي أحياناً تدور وتجعلنا نتألم...
* إن لم نستطع طردها فلنفتح إذاً مساحة وعينا للباقي كله ولتجربتنا بأكملها في هذه اللحظة.
* فلنفكر بها، إن أمكنني قول ذلك، طوال يومنا حيث يمكننا من وقت إلى آخر، أن نخفض قليلاً صوت إذاعة الأفكار لنفتح فكرنا على كل ما تبقى ولنسمع كل الأصوات الأخرى حولنا.

-٣-

فلتكن زفرتي الأخيرة المحملة بأريج
رياح الصيف زفرة مليئة باللذة

شارل كروس

التلذذ

في علم النفس يُركِّز مطولاً على طريقة مواجهة الصعوبات ولطالما لتُهمَل الجوانب الأكثر إضاءة وفرحاً في حياتنا، لأنه إضافةً إلى منابع الألم هناك أيضاً منابع السعادة التي ننساها دوماً.

إن لم نأخذ وقتاً للتلذذ باللحظات الممتعة ماالذي سيتبقى لنا؟ ستتحول حياتنا بأكملها لسلسلة من المشاكل التي تنتظر حلاً، ومن التحديات التي علينا تجاوزها. عندئذٍ يمكننا أن نعيش أو أن نبقى على قيد الحياة، وهذا مايحصل مثلاً للأشخاص القلقين الذين يرون أن وجودهم يقتصر على القفز من هم إلى آخر، ومن مشكلة إلى أخرى، وهذا أمر فعال على الأغلب ولكنه غير مفرح.

لايعني التلذذ أن ننسى الصعوبات، فحياتنا مليئة بالهموم دوماً. ولكن التلذذ يعني ببساطة أن نوجه فكرنا نحو ماهو جيد. وهذا ما كتب عنه بول كلوديل قائلاً: «السعادة ليست هدفاً ولكنها طريقة معيشة.»

«طريقة معيشة» تعني أن السعادة تساعدنا على مواجهة التحديات وعلى تجاوزها والخلاص منها وليس تفاديها. لولا السعادة لافتقدنا الطاقة التي تجعلنا نحارب. ولولا السعادة لفقدت حياتنا معناها لأن الحياة لاتعني أن نتجاوز المحن فقط.

تمرين

لكي نتلذذ يجب أن نتوقف. نتوقف لننظر إلى السماء وإلى الشمس ونستمع لعصفور يزقزق أو لطفل يضحك. يجب أن نتوقف لنتلذذ بهذه الجرعة من الماء، من القهوة أو الشاي، أو لقضمة من الفاكهة.

يجب أن نتوقف لأي شيء مهما كان صغيراً ولأي تفصيل في الحياة مهما صغر.

تفصيل يلمسنا ويفرحنا

مثلاً، أي أمر يحدث ويكون جميلاً، راقياً، مفرحاً لكم وحولكم في هذه اللحظة، الآن تماماً؟

لاتبحثوا عما هو استثنائي، فالعادي يكفي حتى وإن كانت هناك

هموم مستقبلية ابذلوا جهدكم لتفعلوا ذلك حالاً:

افتحوا أعينكم وابحثوا عما يمكن أن تتلذذوا به في هذه اللحظة، الآن...

تنفسوا... انظروا... حقاً... خذوا وقتكم

أدخلوا هذه المتعة الصغيرة في فكركم كله وفي جسدكم كله، تنفسوه، أدخلوه في كل إلهام وفي كل خلية من خلايا جسدكم.

تنفسوا أثناء استمتاعكم بما قدم لكم. في هذه اللحظة، أنتم لستم بحاجة لشيء آخر.

* * *

نصائح

* نرتكب دوماً هذا الخطأ: أن نرى أو نشعر بلحظات السعادة أو الجمال من دون أن نكون حاضرين خلالها. فأن نعلم أن السماء جميلة ونتابع إنهاء مهامنا الصغيرة، أمر يختلف عن أن نتوقف عن فعل كل شيء للاستمتاع بهذه السماء.

* فلكي نتلذذ يجب أن نتوقف حقاً وأن ندعو جسدنا للوليمة وللمتعة في اللحظة الراهنة. علينا أن نشعر بما تقدمه لنا الحياة بكل جسدنا وبكل تنفسنا وبكل شخصنا.

* لنتوقف كلما هبطت علينا أو ظهرت لنا من بين أقدامنا نعمة من السماء. فلنتوقف ونتلذذ في كل يوم، في كل يوم.

- ٤ -

«عندما أرقص، فأنا أرقص حقاً. عندما أنام، أنام حقاً. وعندما أتنزه وحيداً في بستان جميل مليء بالفواكه، إن شردت أفكاري إلى أماكن غريبة لفترة من الزمن، أقوم بإعادتها للنزهة وإلى البستان وإلى رقة هذه الوحدة وإلى نفسي».

مونتان

لا شيء سوى

هناك خدعة معاصرة تستفزني وهي الدماغ متعدد المهام. يحاول بعض بائعي الشاشات إقناعنا أن بيئتنا الجديدة المثيرة المليئة بالشاشات وبأجهزة التلفاز وبوسائل التواصل المتعددة وبغزارة الموسيقى، يحاولون إقناعنا بأن دماغنا قد تطور وأصبح قادراً على القيام بعدة أمور في الوقت نفسه كالعمل أو القراءة أثناء الاستماع إلى الراديو، وكالتكلم بالهاتف أثناء قيادة السيارة... الخ.

ربما سيحدث ذلك بعد عشرات الآلاف من السنوات ولكن هذا ليس صحيحاً الآن، فكلما فعلنا شيئين في الوقت نفسه نكون قد قمنا بهما بشكل أسوأ ونكون من جهة أخرى قد أتعبنا أنفسنا وتعرضنا للشدة النفسية. المعادلة بسيطة: المهام المتعددة تؤدي إلى خطر الوقوع بالخطأ وخطر التعرض للشدة النفسية.

مما لاشك فيه أن هذا هو السبب الذي جعل، في كل عصر، حكماء مثل مونتان أو مثل القادة الشرقيين، يشجعون الممارسة المنتظمة ل«لاشيء سوى»: لا شيء سوى الأكل، لاشيء سوى المشي، لاشيء سوى القراءة، لاشيء سوى القيادة. وعلى عكس مايبدو عليه الأمر فإن «لاشيء سوى» هو أمر صعب. فنحن يجذبنا دوماً ان نفعل أكثر من شيء في الوقت نفسه كالأكل أثناء القراءة أو قراءة البريد أثناء الحديث على الهاتف، أو فعل شيء أثناء التفكير بشيء آخر مثل أخذ حمام أثناء التفكير بالنهار المليء بالعمل، أو الجلوس على طاولة الطعام مع العائلة أثناء الانشغال بالهموم. عندئذ نكون قد قمنا بكل شيء بشكل ناقص وبلا وعي كامل. نتعب أنفسنا ونرتكب أخطاء وننسى أموراً ولهذا السبب نطلب منكم أن تمارسوا بانتظام تمرين ال «لاشيء سوى».

تمرين

مهما كنتم تفعلون في يومكم، كونوا لمدة دقائق عدة حاضرين لما تفعلونه ودعكم من أي شيء آخر...

خذوا وقتاً لتتنفسوا، ولتلاحظوا حالة جسدكم في تلك اللحظة...

خذوا وقتكم لتدركوا أنفسكم والمكان الذي توجدون فيه...

فكروا بيومكم: هل تحاولون دوماً القيام بعدة أمور

في الوقت نفسه؟ بأي حال يضعكم ذلك؟

على العكس، فكروا باللحظات التي وصلتم إليها،

فكروا بالبقاء حاضرين للنشاطات التي تقومون بها...

بماذا تشعرون عندئذٍ؟

ثم عودوا إلى تنفسكم...

إلى ماكنتم تقومون به، عودوا للحياة

عودوا بروية لـ «لاشيء سوى»...

وتذكروا التالي: «يمكن أن نشعر بأشياء عدة في الوقت نفسه،

يمكن أن نشعر كما نحن في هذه اللحظة،

يمكن أن نشعر بالنفس وبالجسد وبالأصوات... لكن لايمكن

أن نقوم بأمور عدة في الوقت نفسه. عندئذٍ لن نقوم سوى بعرقلة هذه المهام والشعور بالضغط النفسي... إن مصلحتنا ليست هنا إطلاقاً...

* * *

نصائح

* تؤكد الدراسات العلمية حالياً أننا نشعر أفضل بكثير عندما نكرس أنفسنا كلياً للنشاطات الدائمة مهما كانت هذه النشاطات من عمل أو تسلية. فالقاعدة إذاً بسيطة: حضورنا كلياً لما نفعله يعزز من حالتنا الجيدة، أما تصرفنا بشرود فيقلل من هذه الحالة الجيدة.

* تقوم هذه الأعمال بجمع مطالب جميع التقاليد الفلسفية والروحانية الكبيرة التي تقول: كن حاضراً بأفضل مايمكنك في كل عمل تقوم به».

* لندع قليلاً المهمات المتعددة التي تثير الشدة النفسية وترهق، ولنعتمد أكثر فلسفة الـ «لاشيء سوى»: لاشيء سوى غسيل الأطباق، لاشيء سوى إخراج القمامة، لاشيء سوى العيش بتركيز، لاشيء سوى رؤية الحياة كم هي جميلة. فلنلاحظ كل مايجري عندما نقرر فعلياً أن نكرس أنفسنا لما نفعله ولنقدر ماسيفعله ذلك بنا.

- ٥ -

«إنك مليء بالأسرار إلى درجة أنك أنا»

بول فاليري

إدراك الحالة الداخلية

من المدهش ملاحظة كم نحن مغيبون عن أنفسنا. لايعني الأمر أن نفكر بحياتنا بل يعني أن نلتفت نحو هذه المعرفة بذاتنا البسيطة والمحبة التي تقوم على أن نعرف بانتظام أين نحن من أنفسنا، هنا والآن. ماهي حالة جسدنا؟ هل هو مشدود، متشنج أم هادئ؟ أين يوجد فكرنا؟ هل هو في الواقع أم في الجانب الافتراضي؟

كم مرة في اليوم نتوقف لنسأل أنفسنا هذا السؤال البسيط: «ماالذي يجري داخلك في هذه اللحظة؟» وكم من الوقت نستغرق لنجيب عن هذا السؤال؟ كم هو سخيف إهمالنا لأنفسنا.

انتبهوا، يجب ألا نكرز طوال الوقت على أنفسنا مثل مريض بالوسواس القهري منزعج من أصوات جسمه، أو كشخص نرجسي مشغول باستمرار بمظهره. فالأمر يعني أن أتصرف كإنسان يحترم نفسه ويأخذ دوماً وقته ليتوقف ويستمع لنفسه ويفهم نفسه.

تخيلوا زوجين لا أحد منهما يسأل الآخر عن حاله قط، لاسيما في أوقات الريبة والاضطراب والصعوبات... تلك هي العلاقة الغريبة التي نشكلها مع أنفسنا، فلنأخذ وقتاً لنسأل أنفسنا عن حالنا بود وبساطة.

تمرين

يقوم التمرين على اتصالنا بكل مكونات تجربتنا الداخلية... دون محاولة الحكم عليها ولاتغييرها، على الأقل في بادئ الأمر...

متى نقوم به؟ كلما شعرنا بالشك والضعف والقلق، وكلما شعرنا بصعوبة في إتمام مهمة، وبصعوبة في التركيز وفي فهم مايجري... أو بكل بساطة في كل مرة لايكون لدينا شيء ذو قيمة أو شيء طارئ لإتمامه...

عندئذٍ نتوقف ونراقب... نراقب أولاً تنفسنا، نستشعر بحركات تنفسنا... ثم نكون حاضرين لكل الأحاسيس الجسدية

سواء أكانت محببة أو غير محببة...

فلنكن حاضرين لطبيعة أفكارنا وللصور الحاضرة في ذهننا. ولنكن حاضرين للمشاعر العاطفية: وكيف يترجم ذلك على جسدنا؟

يجب أن نتوقف ونأخذ نفساً ونستشعر ونراقب أفكارنا... وهكذا نكون قد عرفنا بشكل أفضل أين نحن من أنفسنا الآن... وبكل الأحوال، في أي حال نوجد.

ربما ستتمكن من أن نفهم بشكل أفضل مانفعله... إن كان هناك شيء نقوم به... لأن هذا الوقت المخصص للتقرب من أنفسنا

هو في الأغلب وقت استكشاف.

* * *

نصائح

* نعاني دوماً من شعور بالضياع أو فقدان الصلة بأنفسنا. وقد سهلت حياتنا الحديثة بشكل كبير الشعور بذلك، من خلال نمط الحياة المتسارع وشرود الذهن الذي يصيبنا.

* ليس الحل بالغ التعقيد، انظر إلى نفسك بهدوء، خذ وقتاً لتجمع نفسك عندما تشعر بالتشتت، وخذ وقتاً لتكون حاضراً أمام نفسك عندما تسحبك الحياة من رقبتك قائلةً: «تعال، تعال، انظر هنا يوجد هم، وهناك يوجد شراء...».

* كلما شَغَلَنا الوجود في كل الاتجاهات وجُذبنا إلى خارج أنفسنا، كانت مصلحتنا أن نركز بانتظام، أن نأخذ وقتاً لنجد أنفسنا من جديد («أين أنت؟ -أنا هنا... بأي حال أنت؟ - هكذا أم هكذا؟») عندئذٍ نجد دوماً أين فقدنا الرؤية.

-٦-

«ظللت لوقت طويل أنام في ساعة مبكرة
وأحياناً ما إن تنطفئ شمعتي حتى تنغلق
عيناي بسرعة إلى درجة لا أجد فيها وقتاً
لأقول لنفسي «أنا أنام».
وبعد نصف ساعة كانت توقظني الفكرة
التي أخذت وقتاً طويلاً في البحث عنها.»

مارسيل بروست

النوم

النوم لحظة حساسة فهي إما أن تكون ممتعة لدى اقترابنا من النعاس، أو مؤلمة عندما لاننعس.

النوم لايخضع لإرادتنا فهو مانسميه بالظاهرة المنبعثة أي إنها تحدث فقط عندما تجتمع ظروف معينة. لايمكن أن نجبر دماغنا على النوم، يمكننا فقط أن نضعه في موقف مشابه سواء أكان الوقت باكراً أم متأخراً، النوم سيأتي.

من بين هذه الشروط أن نكون أمضينا يوماً مليئاً بالنشاطات وألا نكون تناولنا مساءً كثيراً من المنبهات. ويجب أن نقبل بأن نسترخي خاصةً إن كنا قلقين. فلندع الخوف من ألا ننام والخوف من أن نستيقظ مرهقين في اليوم التالي.

يجب أن ندع كل الهموم ومسببات القلق التي تنتظرنا في المستقبل القريب أو البعيد. وهذا ليس أمراً سهلاً.

أظهرت دراسات عديدة أن الممارسة المنتظمة للتأمل بالوعي الكامل تشكل عاملاً مساعداً على النوم. فالتأمل يحث على الخلود للنوم خاصةً عندما نتأمل ونحن مستلقين وفي الظلام. وهذه الغفوة التي يخشاها كل المتأملين (لأن النوم ليس تأملاً) ستكون بمثابة فرصةً لهم.

إليكم كيف ذلك...

تمرين

تأكدوا من أن الشروط الملائمة للنوم متوفرة جميعها، أي أنكم لم تأكلوا كثيراً ولم تحتسوا الكثير من القهوة ولا من الكحول وألا تكونوا قد شاهدتم التلفاز قبل نومكم، وألا تكونوا في غرفة تدفئتها عالية...

ماإن تتحققوا من كل ذلك، اعملوا بهدوء على فتح أذهانكم نحو كل ماهو بعيد من الأفكار، لاتحاولوا طرد الأفكار والهموم، اكتفوا ببساطة بعدم ملاحقتها أو تغذيتها...

وقوموا بتحرر بلفت ذهنكم نحو تنفسكم، ونحو إدراك تنفسكم، اشعروا بوجود تنفسكم، تنفسوا، تنفسوا بهدوء...

أديروا أيضاً وعيكم نحو جسدكم، خذوا وقتكم للشعور به جزءاً تلو الآخر.

دعكم ما استطعتم من مناطق التوتر في جسدكم إن كنتم تعرفونها...

في الليل نقلق لأننا نكون غير فعالين وغير متحركين، في الظلام، لانملك شيئاً نفعله سوى التفكير. كرروا جملاً بسيطة، مطمئنة ولكن صحيحة وحقيقية: «هذا جيد، إنه على مايرام، ستهتم بهذه الهموم غداً، لا تدع نفسك تنجرف فيها، ابق في جسدك، تنفس، تنفس جيداً، اجلب تفكيرك نحو تنفسك...»

تذكروا قاعدة بسيطة: إن لم نستطع النوم من الأفضل أن نستيقظ هادئين بدلاً من النهوض بعصبية، سواء باكراً أو متأخراً، فقطار النوم سيمضي ولن يحملك معه على متنه إن كنت متشنجاً، ولكنه سيأخذك معه فقط إن كنت هادئاً...

استمروا بالعودة دوماً إلى تنفسكم وجسدكم، ودعوا الأفكار والصور التي تشغلكم تمر، تنفسوا، تنفسوا...

* * *

نصائح

* إن كان الأمر يتعلق بمحاولتك الأولى للنوم، أو إن كان يتعلق بمحاولات عدة في الليل، ابدأ بقبول كل لحظة من الأرق. تقبل الأمر من دون عصبية أو قلق. استفد من هذه اليقظة التي لاتريدها لكي تركز على تنفسك وتتعلم كيف تترك أفكارك تمر.
* هذا لايجدي دوماً من المرة الأولى، لكن شيئاً فشيئاً ستتمكن من أن تجعل الغفوة تأتي وتأخذك في النهاية عاجلاً أم آجلاً.

«لم يتخيل أحد قط إلى أي درجة
يمكن أن يؤثر حوار مع الطبيعة
المحيطة على صحته ونفسيته.»

هنري دافيد تورو

تأمل الطبيعة

لطالما كررنا ذلك منذ عصر أرسطو ومقولته « *اتبع الطبيعة* »، فنحن نعلم جيداً كم أن هذه الصلة بالطبيعة ضرورية لنا.

من المؤسف أن نتخذ الطبيعة كإطار بسيط للحظات الاسترخاء أو الاستمتاع. فالطبيعة تستحق بالطبع مكانةً أفضل من ذلك. إنها تستحق ثناءنا واهتمامنا العميق. تستحق أن نكرس لها لحظات طويلة من التأمل مدركين جمالها وتعقيدها، وأن نعترف بفضلها و نغتنم فرصتنا الكبيرة بأن نكون جزءاً منها وأن نتلذذ بعطاياها. لدينا طوال العام فرص لامحدودة للتأمل في الطبيعة ومن أجل الطبيعة.

تمرين

يمكننا ببساطة الاستلقاء على الأرض وتأمل التنوع الموجود في ما نسميه، بالتعابير الفقيرة، «الأعشاب» أو «الحشرات». نكتشف الغنى الرائع والصامت

وغير الملحوظ لهذا العالم الصغير. علينا ألا نفكر بشيء، فقط نستلقي ونراقب وننغمس في هذا الكون المخفي الذي ينبض بالنشاط.

يمكن أن نأخذ وقتنا في الاستماع مطولاً لضجيج المساء كزقزقة العصافير والأطفال والثرثرات الآتية من بعيد ولمرور لحظات من السلام والهدوء... يمكننا بالطبع أن نتأمل الليل والنجوم، وإدراك أن هذا الجمال المذهل للسماء ليلاً قد بان لنا بسبب غياب ضوء الشمس. إنها رسالة جميلة تستحق التأمل في حياتنا كلها، فمن دون غياب الشمس لن نرى النجوم على الإطلاق، وبالمقابل مايبدو لنا في حياتنا بطور الغياب والخسارة والاختفاء يمكن ألا يكون سوى تمهيد للكشف عن أفراح أكبر من تلك الأشياء التي فقدناها.

يمكننا في النهاية، وهذا تمريني المفضل، أن نتأمل قبالة شروق الشمس قبالة ماسماه هوميروس: «فجر ذو أنامل وردية». لاتنفك الحياة العصرية تبعدنا عن الفجر فنحن إما أن نستيقظ متأخرين أو نستيقظ مبكرين ولكن للذهاب إلى العمل وليس التأمل.

أيام الآحاد والعطل تكون بمثابة فرصة فريدة لكي نعيد اكتشاف شروق الشمس. نستطيع بالطبع أن نستيقظ باكراً فمازال لدينا فترة القيلولة. إذاً نستطيع في هدأة الليل المنتهي أن نتأمل الإضاءة المتزايدة للشمس فنرى بصيصاً شاحباً في الشروق بينما يكون الضوء في الغروب أكثر قتامةً. ثم يصبح ضوء الشروق أكثر وضوحاً من خلال الأشعة الأولى ويقوم بالتدريج بتدفئة العالم.

* * *

نصائح

* هناك المزيد من الأعمال العلمية التي تؤكد أن التواصل المنتظم مع الطبيعة يشكل مصدراً جيداً للصحة، فالمشي في الغابة يحسن من مناعتنا كما يقلل النظر للمساحات الخضراء من فترة نقاهتنا.

* من مصلحتنا أن نتأمل في الطبيعة، أن نتأمل لا أن نرمي نظرة سريعة هكذا أثناء مرورنا. علينا أن نتوقف ونتنفس الطبيعة ونسمح لها بالولوج إلى داخلنا، إلى كامل جسدنا وبهذه الطريقة تقوم الطبيعة بعلاجنا.

* يجب أن نتأمل الطبيعة بانتظام لنشعر بكل بساطة أننا أحياء، ولكي ننمي إدراكنا البيئي وإعجابنا واحترامنا لهذا العالم، ونفهم أنه مهما حصل لنا سابقاً ومهما سيحصل لنا بعد ذلك فإن ذلك بمثابة نعمة ومعجزة أن نكون موجودين في هذه اللحظة.

-٨-

فيلمينت

«الجسد، ذلك الثوب الرث، هل له من أهمية؟

هل له ثمن يستحق أن نفكر فيه

أليس علينا أن ندع ذلك بعيداً عنا؟

كريسال

نعم، إن جسدي هو أنا نفسي

وأريد الاعتناء به.

إنه ثوب بال إن أردنا قول ذلك

ولكن ثوبي البالي ذو قيمة عندي»

موليير

الجسد

يعتبر الجسد في التأمل عنصراً أساسياً ورئيساً. نحن نعتقد دائماً أن الممارسات التأملية شبيهة بالممارسات الفكرية. في الغرب يعني التأمل أن نفكر بطريقة معمقة في موضوع ما، كفيلسوف يتأمل في الحياة والموت أو في عبثية الأمور الدنيوية جميعها. ولكن في التأمل باستخدام الوعي الكامل الذي نتحدث عنه هنا، نقوم بالتأمل بكل شخصنا وبالتالي بكل جسدنا.

لماذا؟ لأن ذلك يسمح لنا بأن نكون أكثر ذكاءً في استخدام جسدنا كمصدر للمعلومات القيمة كما في الحدس حيث يكون الذكاء مخبأ. ولأن ذلك يسمح لنا باكتشاف جزء شيق من أنفسنا.

غالباً مانقوم بعادة سيئة تتعلق بجسدنا حيث نستخدمه كأداة عليها أن تطيعنا ولاننتبه إليها إلا عندما تؤلمنا أو عندما تمنحنا المتعة. ومن ثم نقوم بإهمالها ونقوم دوماً بتفضيل الفكر والأحاسيس عليها.

في التأمل نتعلم كيفية استخدام جسدنا بطريقة أكثر احتراماً وذكاءً وذلك بالبدء بالاستماع إليه بانتظام.

* * *

تمرين

لنبدأ كالعادة بالزفرة ولنستوعب بهدوء جميع المشاعر المرتبطة بتنفسنا كحركة الهواء في أنفنا وحلقنا وحركة صدرنا وبطننا، ولنستوعب جسدنا كله وهو يتنفس بهدوء... ... ... ثم لنستدير نحو أحاسيسنا الجسدية.... أولاً نحو تلك الأحاسيس التي تظهر بوضوح: ما هي الأجزاء في جسدنا التي تعبر عن نفسها في هذه اللحظة؟

ما المشاعر التي تتملكنا في هذه اللحظة بالتحديد؟

سواء أكانت محببة أم غير محببة، سنبذل جهدنا لاستقبالها جميعها وللشعور بها ولمراقبتها لمعرفة أين تتموضع وكيف تتطور من لحظة إلى أخرى؟ والآن لنوسع إحساسنا بجسدنا كاملاً ولنأخذ وقتنا بالمرور به من الأسفل إلى الأعلى، ولنولي اهتمامنا بالأقدام، والأفخاذ، والخصر، والبطن،

والظهر والصدر، والذراعين والوجه... لنأخذ وقتنا لنركز انتباهنا على جسدنا بأكمله ومجمله...

مهما كنا نشعر، فلنستقبل هذه المشاعر بأفضل ما لدينا...

نصائح

* في برامجنا المتعلقة بالتأمل نستغرق أحياناً من ٣٠ إلى ٤٠ دقيقة لكي نستكشف جيداً كل الغنى والتعقيد الموجودين في أحاسيسنا الجسدية. ويمكننا أيضاً، كما فعلنا للتو، أن نقوم بزيارة صغيرة لجسدنا بشكل أكثر اختصاراً. المهم أن نقوم بهذه الزيارة بشكل منتظم وفضول ورقة. حتى وإن كان جسدنا متعباً ومتألماً ومريضاً، امنحه اهتماماً وحباً فهو يستحق ذلك، هذا الجسد الذي قدم لك الكثير.

* فلنأخذ وقتاً مرات عدة في اليوم لنستشعر بأي حالة جسدنا ولنتنزه في هذا الطريق كما لو كنا نمشي في غابة نحبها كثيراً، ولنأمل أن يمنحنا جسدنا الهادئ فكراً مشرقاً.

- ٩ -

«الوسيلة الوحيدة للتخلص من إغراء ما هي أن نستسلم له. قاوموا وانظروا كيف ستقع أرواحكم مريضة سقماً من كثرة مامنعت عنه»

أوسكار وايلد

مقاومة الإغراءات والنزوات

لست بالمطلق موافقاً على الجملة التي اقترحتها في الحاشية للتعليق على تفكيرنا، ومن جهة أخرى نرى البائس أوسكار وايلد الذي قاوم الإغراءات بقوة، قد دفع ثمن ذلك غالياً في انكلترا القاسية في العهد الفيكتوري حيث عانى من السجن والنفي والخراب.

لنعد إلى عصرنا حيث نخضع لإغراءات عديدة آتية من الخارج للتحول إلى نزوات تأتي من الداخل. فكل شيء منظم بمهارة في مجتمعنا الاستهلاكي الذي يدفعنا دوماً نحو «الأكثر» في كل ما يباع. نحن نأكل أكثر ونشرب أكثر ونمضي وقتاً أطول أمام الشاشات وفي شراء أشياء لانحتاجها فقط لأنها معروضة على الواجهة أو عليها تخفيضات.

ولكن هناك أيضاً نزوات آتية من أنفسنا كرغبتنا في إنهاء طبقنا رغم أننا شبعنا أو رغبتنا بإنهاء الطبق لأن هناك طعاماً متبقياً فيه فنقول لأنفسنا «من المؤسف أن نرمي الطعام في القمامة» إذاً نرميه في جسدنا.

كيف يمكننا أن نقاوم هذه التلوثات الدوافعية؟ يقدم لنا التأمل مساحة جيدة جداً للتدرب على تنظيم النزوات والإغراءات. إليكم الكيفية:

تمرين

كالعادة نجلس مغمضي العينين ونتنفس ونستشعر ونسمع... وكصياد السنارة ننتظر حتى تغمز، ننتظر النزوات الأولى... عموماً تقوم النزوات أولاً بحثّنا على التوقف عن التمرين والقيام بشيء آخر غير التأمل، شيء آخر أكثر تشتيتاً أو أكثر عجلةً أو أكثر أهميةً كالأكل والترتيب والنوم والعمل والتكلم بالهاتف وتصفح الكتب والبحث في النت...

إذاً سنقاوم وسنقرر البقاء رغم ذلك على حالنا وسنقول لأنفسنا: «حسناً حسناً، إني أرى جيداً هذا الإغراء الذي يخبرني أن هناك أمراً طارئاً يجب القيام به بدلاً من البقاء جالساً هنا.

العينان مغلقتان، لكن لا، فأنا أتدرب فقط على تقوية مقاومتي للنزوات... لذا لن أتحرك... سأدع الإغراء يدور في ذهني محاولاً جذبي من رقبتي ولكنني باق متعلقاً بإدراكي لتنفسي ولجسدي ولسماعي الأصوات...»

وفي أي حال لن أخضع حالاً لهذا الإغراء الذي يطلب مني التوقف... أنا أراقبه أولاً وأسميه: «هذا ليس قسراً، إنه مجرد إغراء يحاول أن يقطعني عن التأمل والذهاب لإرسال رسالة قصيرة، مؤكداً ألا جدوى من جلوسي هكذا مغمض العينين ومؤكداً أنني لم أخلق لهذا الأمر ربما...الخ»

أسمي إذاً الإغراء وأراقب تشعباته في كلي... ربما هو قد غيّر مسبقاً من طريقتي بالتنفس، إذاً أنا أقل إدراكاً لتنفسي... قد يكون هذا الإغراء قد

بدأ سابقاً بالطلب من جسدي أن يتحرك وربما قد بدأت عضلاتي فعلاً بالتشنج وأصبحت جاهزة للفعل، وجاهزة لتجعلني أقف... ربما بدأ فعلاً بحرف انتباهي نحو إنجاز فعل ما بدلاً من التأمل...

جيد جداً... جيد جداً... سأدون كل هذا... ولكنني سأبقى هنا!

سأعصي النزوة والإغراء وسأبقى هنا أتأمل، وأستشعر... أما الفعل فسأعتني به لاحقاً... الآن هو وقت اللافعل، إنه وقت مقاومة النزوات... وإنه من الجيد جداً أن أرى العالم الذي أعيش فيه...

* * *

نصائح

* أجل، إذا نظرنا إلى العالم الذي نعيش فيه، نجد أنه من المهم أن نقاوم فلا يجب أن نعيش كالناسكين الصارمين. يمكننا أحياناً أن نستسلم للإغراء. ولكن هذا لا يعني أن نستسلم لكل الإغراءات... وإلا سيسيطر علينا الحزن الناجم عن القرف من أنفسنا، الحزن الناجم عن معرفة كم نحن ضعفاء، والحزن الناجم عن اكتشاف عدم سيطرتنا على أجسامنا وأرواحنا.
* إن المقاومة تعني أن نتمتع بالحرية، حرية اختيار أفعالنا وليس متعتنا، اختيار مانتذوقه بدلاً من اختيار ما يصيبنا بالتخمة.
* من الجيد أن نتمنى عيش كل ذلك بهذه الطريقة، أليس كذلك؟

- ١٠ -

«نظرة عطوفة تفرح القلب»

الكتاب المقدس، سفر الأمثال

العطف

يساعدنا التأمل على أن نكون أكثر حضوراً وانتباهاً للعالم ولحياتنا. كما أنه يسمح لنا أيضاً بتنمية بعض المزايا الرئيسة فينا كالعطف الذي يقوم على تمني الخير للآخر. إنها نية يمكن أن تكون أحياناً ساذجة إلا أنها في الأصل خصلة كريمة وملهمة.

لنتخيل للحظة عالماً كل من فيه عطوف، عالماً يتوقف فيه السائقون ليسمحوا للمارة بالعبور، عالماً يقف فيه الناس ممسكين لك الباب لكي تمر عندما تكون يداك مشغولتين، عالماً كل من فيه مبتسم.

أهو حلم؟ ليس بالضرورة! فهذا العالم كان موجوداً في الماضي جزئياً. وعلى عكس ما يمكن أن نتصور الأيام التي كنا فيها بمزاج سيئ، تلك الأيام التي كنا نتابع فيها الكثير من الأخبار على التلفاز، رغم ذلك فالعالم مليء بالعطف. ولاينبغي علينا سوى أن نقوم بنشره على نطاق أوسع، ذلك لأن كل منا يمكنه أن ينمي الكمية الكبرى من العطف والرقة الموجودتين

بالأصل وذلك بإضافة جزئه الخاص. ولكي نساعد في هذه الإضافة يمكننا أن ننمي بانتظام مقدراتنا المتعلقة بالعطف.

* * *

تمرين

خذوا وقتكم لتضعوا أنفسكم في اللحظة الراهنة... وقوموا بإدراك تنفسكم... وجسدكم... والأصوات التي تحيط بكم... وحركة أفكاركم، اتركوها تمر دون أن تغذوها... احلموا بمن تحبون، وبكل الخير الذي تتمنونه لهم......

خذوا وقتكم بتمرير وجوههم بعفوية في الترتيب الذي ترغبونه وبأي مزيج غير متناسق كان...

اشعروا بوجود العطف في جسدكم استشعروا به في قلوبكم، استشعروا المحبة جسدياً، استشعروا الحب واللطافة التي تعتريكم تجاه كل هؤلاء الأشخاص...

تنفسوا هذا الشعور المليء بالعطف، ففي كل إلهام تخيلوا مثلاً أنكم تستلهمون كل العطف الذي يكنه أقرباؤكم نحوكم وكل الحب الذي يكنونه لكم، وفي كل زفير تخيلوا أنكم ترسلون لهم المحبة التي تشعرون بها نحوهم...

يمكنكم أيضاً نشر هذا العطف نحو الأشخاص الذين تعرفونهم والذين تتمنون لهم الخير أيضاً كأصدقاء وزملاء وجيران ومعارف.

إن أردتم بإمكانكم حتى أن تكرروا على أنفسكم بروية عبارة كهذه: «أتمنى من كل قلبي أن يكون الجميع سعداء قدر المستطاع، أن يكون الجميع سعداء قدر المستطاع...»

رددوها وفق إيقاع تنفسكم...

* * *

نصائح

* لاشيء ساذج في هذا التمرين وليس هناك من حاجة لنحول أنفسنا إلى دمى الدببة المحبة، ولكن يجب فقط أن نذكِّر أنفسنا أنه من المفضل أن نرغب بسعادة الآخرين بدلاً من إغراق أنفسنا بأفكار سيئة. هذا يحضرنا جيداً لفعل الخير عندما تسنح لنا الفرصة والانتقال من العطف إلى الإحسان.

* لولا الرقة والعطف لما كان هذا العالم ملائماً للعيش. حتى وإن شعرنا أحياناً أن هذا العالم يشبه في بعض الأحيان وفي بعض الأماكن، غابة يسودها العنف. علينا ألا ننسى أن هناك أفعال إخاء وعطف حصلت في هذه الأماكن نفسها وساعدتها على النهوض من جديد وهيأتها لاستقبال غد يعمّه السلام عاجلاً أم آجلاً.

* إن العطف موجود أصلاً على نطاق واسع حولنا وينبغي علينا أن نستمر في إحيائه كل يوم بمقدار أكثر بقليل في هذا العالم.

-١١-

«يجب أن نخضع الفعل لمحاكمة العقل
وأن نخضع العقل لمحاكمة الفعل.»

غوته

الانعزال قبل التصرف

الشعور بالجمود والانقطاع عن العالم؟ نعم إن تمرينات التأمل تشبه بالفعل هذا الشعور ولكن فقط لفترة زمنية معينة. إنه ليس سوى فترة تنفس بين فعلين، فالأمر ينتهي دوماً بالعودة إلى ممارسة الفعل. إن التأمل يعشق الفعل ولولا ذلك لكنا ندور في حلقة مفرغة. نتأمل بوعينا الكامل قبل الفعل وبعده وحتى خلاله سواء استطعنا إنجازه أم لا. لاتحكم علينا ممارسة التأمل بالإنزواء عن الحياة أو بإبعادنا عن العالم، بل تساعدنا على العكس في الاقتراب من العالم والعيش فيه بشكل أفضل. وذلك، مثلاً، بفحص طريقتنا في الالتزام بالفعل.

يفضل عصرنا كثيراً السرعة ورد الفعل والآنية، وشيئاً فشيئاً أصبحنا نفتقد فن تحضير أنفسنا قبل القيام بالفعل وقبل الأحداث المهمة في حياتنا. هي أحداث مهمة لأنها محور الرهان كالتحضير لمقابلة عمل أو لامتحان أو

للقاء عاطفي أو لشجار... أو ربما هي مهمة لأنها كثيراً ماتحدث كالتحضير للبدء بالعمل أو للقاء الأقرباء أو لتناول الطعام...

في الماضي كان المسيحيون ككثيرين غيرهم يتلون صلاة البركة قبل تناول الطعام الأمر الذي يعطي أي طعام طابعاً مقدساً، ولمباركة فرصة امتلاكهم الطعام والقدرة على تحلقهم حول المائدة كأسرة أو كمجموعة أصدقاء.

أذكر دوماً مريضاً قد تعلم التأمل، كان يختلي بنفسه في سيارته صباحاً قبل تشغيلها لكي يتهيأ لدخول يوم العمل، وفي المساء كان يختلي بنفسه أيضاً في سيارته لدى وصوله للمنزل، كان يتأمل لعدة دقائق تحضيراً لإنهاء يوم عمله ولكي يكون حاضراً مع أسرته.

كيف ننعزل بأنفسنا قبل القيام بالعمل؟

* * *

تمرين

اجلسوا وأغمضوا أعينكم وانتبهوا لتنفسكم لاتحاولوا تغييره... خذوا بضعة دقائق لتصفية أفكاركم ودعوها تمر بهدوء في عمق فكركم ... ودعوا وعيكم لتنفسكم يأتي ليحتل المكان المركزي في انتباهكم...

احلموا بيوم معتاد من العمل أو العطلة... احلموا بكل النشاطات التي تقومون بها سواء في العمل أو في أوقات الفراغ، واطرحوا على أنفسكم السؤال التالي:

كيف تذهبون لممارسة هذه النشاطات؟ بأي حالة عقلية تلتزمون بها؟ هل تكونون بكامل وعيكم أم تكونون بعيدين عن الوعي والفكر؟ هل تكونون بحالة طيران ذاتي، أم بحالة انتباه كلي؟

ماذا تفعلون بفكركم مثلاً قبل البدء بيوم عملكم؟ وقبل القيام بمكالمة مع قريب أو صديق؟ أو قبل البدء بتناول وجبة؟

هل بإمكانكم على الأقل من فترة إلى أخرى أن تأخذوا وقتاً لتجميع أنفسكم، لحظة للتركيز على تنفسكم وعلى جسدكم، وعلى حالتكم العقلية والعاطفية في هذه اللحظة؟

فقط لتعرفوا أين أنتم، وبأي موقع ستبدؤون هذا النشاط...

هل بإمكانكم أن تأخذوا وقتكم لتسألوا أنفسكم: «لماذا أنا هنا، ومااللذي أفعله، وكيف وبأي فكر يمكنني إنجاز هذا العمل على أفضل وجه من أجل الآخرين، ومن أجلي؟

هل أتمتع بحضور ممتاز يسمح لي برؤية أكثر وضوحاً فيما أفعله؟ وهل سيسمح لي بالوصول لغاياتي وبالتصرف وفق قيمي؟»

* * *

نصائح

* ها نحن ذا، إن الأمر بسيط فبدلاً من القفز من نشاط إلى آخر من دون السماح لدماغنا بالتنفس ومن دون تغذية مايدفعنا للتصرف بشكل جيد. لنأخذ وقتاً

لنعيد التركيز قبل أن نلتزم بأمر ما، لنأخذ الوقت لنسأل أنفسنا لماذا نحن هنا ولماذا نفعل ذلك؟

* لنأخذ وقتاً للتنفس وللشعور.

* لنأخذ الوقت لنتذكر أنه لا يوجد ماعلينا النجاح به. ليس علينا إلا أن نقوم بالفعل بكل وجودنا وبكل وعينا.

* لنأخذ وقتاً أيضاً لنتذكر مانتمنى أن نفعله في حياتنا بأكملها.

-١٢-

«إنها لمعجزة أن نمشي على الأرض»

تيش نات هان

معلم فن التأمل في فيتنام

المشي بكامل الوعي

كل الصور والأفكار المسبقة عن التأمل تبين لنا الأمر نفسه: شخص جالس بلاحراك وجهه مركز وعيناه مغمضتان وأحياناً يبدو عليه الغباء قليلاً. ولكننا لسنا بالضرورة بحاجة للبقاء بلا حراك لكي نتأمل، ولسنا بحاجة لكي نبدو حمقى. فهناك تقاليد كثيرة تقترح ممارسة التأمل أثناء المشي.

ينبغي أن نمشي ببطء وأحياناً ببطء شديد، مع التركيز على كل خطوة نخطوها، وعلى كل حركة تشكل خطوة واحدة.

قد يبدو ذلك غريباً في البداية ولكن هذا الشعور سيمضي وسنفهم شيئاً فشيئاً الغاية من التمرين.

وبالنظر للتمرين من الخارج فالأمر أكثر غرابة وأنصحكم بأن تباشروه وحدكم بمنأى عن النظرات، في غرفة هادئة، أو مكان لايراكم فيه أحد.

* * *

تمرين

قفوا وباعدوا بين ساقيكم واستعدوا للمشي لكن لاتمشوا، ليس بعد... حافظوا على قدميكم على الأرض، تأرجحوا أولاً من اليمين إلى اليسار وإلى الأمام وإلى الخلف لكي تراقبوا بشكل أفضل توازن جسدكم...

والآن خذوا قراركم بالقيام بالخطوة الأولى دعوا جسدكم يقوم بها، فهو معتاد على ذلك، ولكن راقبوا جيداً مايجري... ابدؤوا بروية... امشوا. هل لاحظتم كيف، قبل حتى أن تتحرك ساقاكم، أن جسدكم انحنى لكي يستند على الساق الأخرى؟

والآن انظروا كيف ترتفع قدمكم من الكعب وتتقدم ببطء... اشعروا بالساق الأخرى الساق التي تسندكم، كيف تتقلص ببطء لتحافظ على التوازن، وكيف يستند جسدكم عليها....

راقبوا الآن كيف ستنزل قدمكم لتستقر على الأرض بلطف من جهة الكعب أيضاً كالساق ثم تنزل القدم الأخرى ويليها الجسد بأكمله... لاحظوا جيداً كل هذا التوالي لحركة جسدكم... شاهدوا كيف يبدأ جسدكم بالتوازن مستنداً على ساق واحدة في حين تتقدم الثانية لتشكّل خطوة أخرى بكل هدوء.

هيا ابدؤوا بالمشي ببطء وبهدوء وراقبوا مشيتكم... خذوا كل وقتكم لتكتشفوا كل هذه الأحاسيس ولتكتشفوا كل الغنى والتعقيد المتعلقين بضبط الجسم وتوازنه الذي يتغير طوال الوقت ليساعدكم على التقدم من دون أن تقعوا...

أليس ذلك مذهلاً؟

* * *

* خذوا أحياناً وقتكم لتقوموا بعدة خطوات بكامل وعيكم. وإن استطعتم قوموا بذلك في الصباح في الحديقة، أو على الشاطئ، أو في أي مكان تتواجدون فيه.

* يمكنكم أيضاً أن تمشوا قليلاً ببطء إن سمحت لكم الفرصة دون فعل شيء آخر كالتحدث بالهاتف أو تكرار أفكاركم نفسها.

* إن المشي مع الوعي الكامل يعدّ وسيلة جيدة جداً لإيقاف احتدام الأفكار. كما أنه وسيلة جيدة جداً لإدهاش أنفسنا. حيث إنه من الجيد إدهاش أنفسنا! باكتشاف إلى أي درجة جسدنا حليف ذكي. وهو أيضاً وسيلة جيدة جداً لفهم أننا عندما نفتح أعيننا على الحياة نجد أنها مازالت رائعة الجمال، وأكثر كرماً مما كنا نظن.

-١٣-

«اختفت الطيور في السماء،
وتلاشت الغيمة الأخيرة
جلسنا معاً أنا والجبل
حتى ظل
الجبل وحيداً.»

لي بو، شاعر صيني

القـوة الـداخلية

تأمل الجبل

إن تأمل الجبل هو منهج الوعي الكامل، إنه تمرين لتهدئة النفس واستحضار جميع قوانا الداخلية الكامنة خلف الاستفزازات وحالات الضياع الانتقالية، التي نجتازها كبشر.

لسنا بحاجة لنكون في الجبل أثناء قضاء عطلة أو أن نعيش هناك لكي نمارس التأمل في الجبل، ومع أن التأمل أمام جبل حقيقي أمر أفضل وهذا شيء أكيد، إلا أنه يكفي أن تجلس بلاحراك منتصب الظهر مفرود الكتفين، هكذا أينما كنت في اللحظة التي تتأمل فيها.

الآن خذوا وقتكم لاتخاذ وضعية مستوية ومريحة... اغلقوا أعينكم واربطوا ذهنكم بتنفسكم...

قوموا بإدراك وجوده المنيع والوفي والمنتظم. استشعروا حركة الهواء في أنوفكم وفي حلوقكم.... وفي صدوركم، وفي بطونكم التي ترتفع وتنخفض... لاحظوا كيف يشارك جسدكم بأكمله في تنفسكم...

الآن فكروا بجبل، جبل جميل، جبل تعرفونه وتحبونه أو جبل تحلمون به أو تتخيلونه...

دعوا صورة هذا الجبل تدخل ذهنكم. جبل ينفصل عن سماء واسعة الزرقة... ودعوا التفاصيل تنبثق: هل هناك ثلج أم لا؟ هل ترون أشجار الصنوبر، أو الأرز ؟ هل ترون مروجاً أو صخوراً...؟ يمكن أن تغير هذه العناصر من تفكيركم.

إن حدث ذلك اتركوها تتنوع فالأمر ليس مهماً...

في لحظة ما، عرفوا أنفسكم على الجبل، دعوا وجوده يؤثر بكم، اشعروا به داخلكم تعمقوا به. اشعروا كما لو كان جسدكم صدى لهذا الجبل، كجبل متموضع بمناعة على الأرض، وأدركوا شعوركم في هذ اللحظة، كيف هو: مرتكز، متمركز، أم ثابت...

دوماً هناك رياح وعواصف تضرب الجبل أو هناك ثلج ومطر وانهيارات ثلجية... لكنه يظل مكانه قابعاً مهما جرى له...

ولكم أيضاً، فهناك عواصف قد تصفر في ذهنكم... وهناك أفكار وعواطف ومشاعر قلق مؤلمة يمكن أن تجوب وعيكم... لكن أنتم، أيضاً، ستبقون مكانكم مركزين، وتتنفسون مهما جرى لكم... فالغيوم ستمضي وستعود السماء الزرقاء تطل على الجبل تماماً كما سيحدث في ذهنكم...

دعوا وعيكم يسكن في زفرتكم وفي جسدكم... مهما حصل، فأنتم هنا بتركيزكم جالسون بثبات ومناعة كالجبل...

* * *

نصائح

* أحياناً نخشى ما هو بسيط، كأن نتأمل متخذين شكل جبل، يا لها من فكرة مضحكة، مع ذلك! لكننا مخطئون فالأشياء البسيطة غالباً ما تتحلى بالقوة.
* لدينا دراسات عديدة حول أهمية تمارين التخيل العقلي كذلك التمرين الذي قمنا به للتو بسرعة بالغة. وتبيّن هذه الدراسات أن هذا النوع من التمرينات يمنحنا هدوءاً واستقراراً داخلياً.
* يمكننا أن نرغب بتأمل صورة لبحيرة أو لمحيط أو لجانب من ريف نحبه، فقط لنمنح أنفسنا الوقت لنتمعن بها ولنستوعب القوى والقيم التي يمكن لهذا المكان أن يلهمنا إياها وأن يشجعنا على التبحر فيها بالتأمل. إن تأمل الجبال والبحيرات والمحيطات يمكن أيضاً أن يعلمنا الكثير لو تركنا أنفسنا تتشبّه بها بعض الشيء فقط.

-١٤-

«لسنا حريصين أبداً على الحاضر بل نستعجل بلوغ المستقبل كما لو كان وصوله بطيئاً جداً، ولاستعجال مجيئه، نستحضر الماضي لإيقافه كما لو أنه بالغ السرعة فنحن نتخلى عن حذرنا ونتوه في أزمنة لاتخصنا ونحلم بلا جدوى بتلك الأزمنة التي لم تعد شيئاً يذكر، سامحين لما تبقى لنا من وقت أن تهرب منا دون تفكير.»

باسكال

اللحظة الراهنة

يسلط التأمل تلقائياً الضوء على اللحظة الراهنة.

وذلك ليس لأن اللحظة الراهنة أسمى من اللحظة الماضية أو اللحظة الآتية، بل لأنها لطالما كانت مهملة ومنسية وتُعامَل بسوء رغم أنها الوحيدة الموجودة في إطار الواقع. أجل وحده الزمن الحاضر حقيقي أما الأزمنة الأخرى فهي افتراضية، فالمستقبل لم يتحقق بعد، والماضي لم يعد موجوداً.

وبعكس مانعتقد لدينا دوماً مصادر في الواقع أكثر مما لدينا من مصادر في الزمن الافتراضي، ولدينا مصادر في الزمن الحاضر أكثر مما لدينا في

الزمنين الماضي والمستقبل. رغم ذلك يضيع كل هذا في مشاريعنا ويؤلمه ندمنا وغالباً ماننسى أننا نعيش الحاضر.

فالتأمل لا يعني أن نتخلى عن التفكير بالمستقبل أو عن الحلم بالماضي، ولكنه يعني أن نقرر أن نعيش هذا الزمن الحاضر بشكل أكبر...

وإن كان يهمكم هذا، إليكم كيف نقوم بذلك...

* * *

تمرين

إن تفكيرنا قادر على التجول في الزمن، غير أن جسدنا لايمكنه ذلك فالجسد موجود دوماً في الحاضر...

لكي نتواجد في الحاضر سنقوم ببساطة بالتواجد في جسدنا وفي تنفسنا... وفي كل شهيق وزفير...

سنتواجد في أصوات كل لحظة... في أحاسيسنا الجسدية كل لحظة...

سنعيش كل لحظة كما لو أنها لحظة فريدة إلا أنها كذلك فعلاً! إنكم لم تعيشوا، على الإطلاق لحظة كهذه... ولن تعيشوها بعد ذلك ولن تستطيعوا منعها من الهرب والاختفاء، لكن بإمكانكم أن تقرروا أن تعيشوها كاملة.

قرروا أن تتلذذوا بهذه الوجبة مع الأقرباء رغم الهموم التي تثقل فكركم في الجانب الآخر... قرروا أن تعيشوا كل مافي هذه اللحظة، لحظة مرت بعد الظهر في صيف ما، في صباح ربيعي، أو مساء شتوي، أو في يوم خريفي...

قرروا أن تعيشوا كل لحظة في هذه العطلة رغم العودة للعمل التي تليها... وأن تعيشوا وجودكم كله رغم الموت الذي يليه... وأن تعيشوا كل لحظة في حياتكم بدءاً من هذه اللحظة الراهنة.

نصائح

* فيما يخص حياة الفكر والحرية فإنها تقتضي استخدام كل هذ القدرات وليس فقط الملكة المذهلة الموجودة في فكرنا التي تخولنا إنجاز المشاريع والحلم بالماضي، إضافة إلى القدرة على عيش الحاضر والتلذذ به كلياً إلى جانب اللحظات الفريدة التي يمنحنا إياها.

* كم هو مذهل ويصيب بالدوار أن ندرك هذا. كما أنه مذهل ويصيب بالدوار أن نطبق هذا. لأن اللحظة الراهنة تأخذنا دوماً إلى ما هو ضروري وتقول لنا: «كل حياتك تجري هنا والآن...» وهذا ما عبَّر عنه أيضاً غوته بأسلوبه الشعري: «لاينظر الفكر لا إلى الأمام ولا إلى الخلف، فالسعادة لا تكمن إلا في الحاضر.»

* وحده الحاضر جوهر الحياة.

-١٥-

«تأوي الحيوانات إلى جحورها، والإنسان يأكل، ولكن وحده الإنسان ذو الفكر من يعرف كيف يأكل.»

جان أنتيلم بريلان سافاران

تناول الطعام بكامل الوعي

لايعني التأمل أن ننقطع عن العالم، بل يعني أن نتصل به بمزيد من الوعي، وبالتالي بمزيد من الذكاء. ولهذا السبب تقام العديد من تمارين التأمل إلى جانب حركات يومية بسيطة تعودنا أن نقوم بها أثناء التفكير بشيء آخر كتناول الطعام مثلاً.

عندما نتعلم تناول الطعام بكامل وعينا سنكتشف الكثير من الأشياء فيما يخص علاقتنا بالغذاء ولاسيما أننا غالباً مانتناول الطعام دون أن نشعر بالجوع بل فقط لأنه حان وقت الطعام أو لأن رائحته طيبة، لأننا نشعر بالملل أو لأن ذلك يسمح لنا بلقاء الآخرين حول الطاولة.

يمكننا أيضاً أن نفهم على نحو أفضل سبب مبالغتنا بتناول الطعام فمثلاً لو أولينا اهتماماً كبيراً لما هو موجود في طبقنا (لأن الطعام لذيذ جداً أو لأنه يتوجب علينا إنهاء الطعام كله) ولم نهتم كثيراً بما يشعر به جسدنا (فهو يخبرنا دوماً أنه تناول مافيه الكفاية ولكننا لانصغي إليه).

بالمختصر، إن تناول الطعام بكامل وعينا يمكن أن يساعدنا على أن نحب الملذات (أن نتلذذ بشكل أفضل) وأكثر حكمة (ألا نتناول سوى مانحتاج إليه). وإليكم كيف يمكننا التدرب على ذلك...

تمرين

لتطبيق هذا التمرين يلزمنا إحضار شيء من الطعام نستخدم في مجموعاتنا حبة عنب مجففة. إن لم يكن لديكم واحدة أحضروا قطعة فاكهة، أوحبة خضار ستفي بالغرض.

لنتناول بين أصابعنا حبة العنب التي سنأكلها، وننظر إليها ملياً. لننظر إلى كل تفاصيل شكلها، كاللون والملمس... لنستنشقها... هل لها رائحة؟

لنمررها على شفاهنا لنرى إن كان هناك نكهة أولية تنبعث منها... ثم لنفتح فمنا ونضعها على لساننا ونغلق فمنا. يجب ألا نمضغها، ليس فوراً... لنمررها أولاً في فمنا باستخدام لساننا، هل بدأت نكهات جديدة بالظهور؟

في لحظة ما سنقرر مضغها لمرة واحدة. هيا بنا... ما الذي جرى الآن؟

لنأخذ وقتنا باستكشاف الفروقات الصغيرة بين النكهات التي تنبعث داخل فمنا... لننتظر أن تخفّ حدتها قبل أن نمضغ من جديد.

لنأخذ وقتنا بالمضغ ببطء ونترقب النكهات المنبعثة من عمل أضراسنا... ولنقرر بعد ذلك بكامل وعينا أن نبتلعها...

لنراقب كيف يحملها لساننا وفمنا ليجعلها تنزل في جسدنا.

لنبقى للحظة أخرى نراقب خيال الطعام في فمنا وبقايا نكهته حتى لايتبقى سوى القليل أو لاشيء منه...

قبل أن نكمل ونتابع الطعام، لنستمع لجسدنا، ماذا يخبرنا؟ هل يقول لنا أن نتوقف، أم يطلب منا المزيد؟

* * *

نصائح

* يعدّ هذا التمرين الغريب نوعاً ما نموذجاً للتأمل بكامل الوعي. بالطبع نحن لا نستطيع أن نتناول كامل طعامنا على هذا النحو. ولكن يمكننا من وقت إلى آخر أن نراقب أننا نبتلع الطعام من دون أن نعيره أي اهتمام.

* إذاً يمكننا أن نقرر أن نتذوق الطعام بانتظام كطبق أو كوجبة كاملة بكامل وعينا، لقمة تلو الأخرى، وحدنا دون أي شيء يلهينا، أو أي محادثة، بصمت مطبق. فقط نستشعر طعم الغذاء إضافة إلى حالة الجوع أو الشبع في جسدنا كلما تابعنا تناول الطعام.

* بإجراء هذا التمرين سوف نكتشف متعة تغذية أنفسنا ومتعة الجلوس لتناول الطعام بذكاء وهدوء وبكامل وعينا بدلاً من ابتلاع الطعام حتى من دون التفكير به.

-١٦-

«أين ألمي؟
لم أعد أتألم.
ليس هناك سوى همهمة
على حافة الشمس.»

بول فور

عواطف مؤلمة

عواطفنا لاتتحدث ولكنها تعبر عن نفسها من خلال الأحاسيس الجسدية والتصرفات والأفكار التلقائية أو الأصولية أو المبسطة. عموماً لا تكفي الكلمات وحدها لتهدئة هذه الانفعالات فيجب أن نمر بالجسد.

إنها إحدى الخطوات الأكثر صعوبةً في الحياة الجسدية، ألا وهي اتخاذ مسافة من الأفكار المحملة والمشبعة بالعواطف التي نؤمن بها وننتمي إليها، والتي لايمكننا مطلقاً أن نمنعها أو نقصيها. نرى اليوم ضرورة وجود هذه المسافة وأصبح من السهل أكثر أن نضعها لنستقبل ونراقب حالاتنا الانفعالية بدلاً من أن نعاني ونحن نمحوها أو الأسوأ من ذلك أن نخضع لها.

حتى العواطف السيئة التي تعترينا ليست «أعشاباً ضارة» في فكرنا، فهي جزء من تكويننا الجسماني. ومن المرجو أن نبدأ بتقبلها إلا أن ذلك يقتضي أن

ندركها. فالعواطف تميل لتفرض نفسها علينا، ويتوجب علينا أن نستجيب لتأثيرها لا أن نرفض وجودها.

من جهة أخرى فإن هدف ما نسميه في علم النفس «الضبط العاطفي» ليس العدم أو التأمل البوذي أو الهدوء. وعلى أية حال لايأتي هذا الهدف فوراً ولا مباشرةً. لكن الهدف هو بلوغ الوعي والوضوح والرؤية الجلية.

* * *

تمرين

هل هناك ما لفتكم في هذه اللحظة؟ هل هناك ما استفزكم أو ما أثار قلقكم، أو ما ألمكم؟ ممتاز على الأقل بالنسبة لتمريننا لهذه اليوم...

اتصلوا بتنفسكم وتحققوا من أن جلستكم معتدلة وأكتافكم مفرودة لكي تسمحوا لتنفسكم أن يمر وحده من دون إزعاج...

دعوا كل مايدور في عواطفكم يدخل إلى أنفسكم كذكرى لحدث يثير عاطفتكم لاسيما إدراككم لما يرافقها داخلكم من تفكير وتشنجات... راقبوا مايحدث في جسدكم: كيف يستجيب لهذه العاطفة المؤلمة؟ يوجد في الوعي الكامل موقفان أساسيان لتجاوز عاطفة مؤلمة... يقوم الموقف الأول على خلق مساحة داخلية للسماح بالوصول إلى الوعي الكلي للعاطفة والوعي الكلي يعني وعي الأفكار والصور العقلية إضافة إلى التنفس والجسد والنزوات...

ويقوم الموقف الثاني على استقبال هذه التجربة العاطفية الكلية وعلى البدء باستخدامها كما هي والسماح لها بالوجود.

لكي نتجاوز ألم أو عدم راحة يجب أولاً أن نمتلك أصدقاء في داخلنا. لا يمكن أن نغادر مكاناً لم نوافق بالأصل على بلوغه، وبالتالي لايمكن أن نتحرر من ألم لم نوافق على اختباره أو على استقباله...

ابقوا مع العاطفة... راقبوا كل هذه التشعبات في جسدكم، وفي فكركم... سموها... افحصوها... لاتحاولوا تغييرها أو طردها قبل أن تستكشفوها، وتفهموها، وتألفوها... وفي هذه المساحة المفتوحة والمهدئة من وعيكم، غالباً ما يبدأ الطابع المؤلم في العاطفة، وكل مايرتبط به بالتلاشي شيئاً فشيئاً... ويبدأ بالتميز على نحو أفضل ما ينبغي عمله الآن؟

نصائح

* عندما أكون مضطرباً ومغتماً وقلقاً، لا أحاول أن أفعل شيئاً آخر لأتحرر وأواسي نفسي. إن كان لديّ الوقت أحاول أن أفهم ما يجري في داخلي. ماهي هذه العاطفة التي تعتريني؟ كيف تعبر عن نفسها؟ إلى ماذا تدفعني؟
* قد يبدو ذلك بالغ البساطة ولكنه بالطبع ليس كذلك. كما هي الحال بالنسبة لأفكارنا وعواطفنا التي تفرض نفسها علينا، أي أنها لاتقدم نفسها كظواهر ذاتية، بل تأتي بوصفها أمراً بديهياً كالواقع لايمكن المجادلة بأمرها. لذلك أحاول تغيير أو محو ما أشعر به، ولا أبحث عما يواسيني أو يهدئني، ليس الآن، وليس مباشرةً. ليس عليَّ إلا أن أكون حاضراً بوعيي.
* أقوم بالتنفس جيداً، فلا أريد شيئاً آخر سوى أن أرتبط بالتنفس مراقباً مايجري بداخلي. آخذ وقتي لأصل لحالة الهدوء والانتباه حتى وإن كنت أواجه ما يؤلمني.

-١٧-

«أكتفي في هـذه اللحظـة بالإنـصات
إلى ما يصدره العالم من ضجيج عندما
لاأكون فيه.»

كريستيان بوبان

التواجـد هنا وهناك

يشجعنا التأمل على أن نكون حاضرين كلياً في كل مانعيشه. ولكن هذا الحضور يمر أحياناً بخطوة جانبية تخولنا أن نلاحظ ونفهم، بشكل أفضل، ماسنختبره قبل أن نغوص به.

على سبيل المثال، أثناء تناول وجبة برفقة عدد من الأشخاص من العائلة أو من الأصدقاء، من الرائع أن نشارك ونتحدث ونضحك ونشرب ونأكل مع الآخرين متخلين عن الهموم. لكنه أمر لذيذ، أيضاً، أن نتراجع قليلاً ونتذوق الموقف بعيداً من الفعل بل من الناحية التأملية ومن الجانب الداخلي لوجودنا الكلي بعيداً من أي ردة فعل... من الممتع أن نكون كشخص وحيد اجتماعياً يجب أن يكون بين الجموع لكنه يحتاج أيضاً لمسافة صغيرة في رأسه ليتذوق بشكل أفضل ما سيعيشه بعد قليل قبل أن يعود للواقع. أتعلمون أن الأمر يشبه الرسام الذي يقوم بخطوة ثم يتراجع ليتأمل لوحته للحظات ثم يقترب منها ويعود للعمل.

إذاً نحن نشعر بالحاجة لنترك بين أنفسنا وحياتنا مسافة صغيرة أو خطوة إلى الوراء لا لنحمي أنفسنا بل لنتذوق ما نعيشه على نحو أفضل.

* * *

تمرين

أغمضوا أعينكم لتتخيلوا المشهد، أثناء وجبتكم الآتية مع من تحبون ومن يحبونكم. ابدؤوا بفعل ماتقومون به عادةً... كالعادة: استمتعوا بوجودكم هناك، شاركوا، تكلموا اشربوا، كلوا، اضحكوا... ولكن هذه المرة تلذذوا بوعيكم، «ياله من حظ جيد، فأنا موجود بين هؤلاء الأشخاص الذين أحبهم، أتناول الطعام، أشرب وأتحدث وأستمع أروي وأضحك... في هذه اللحظة، لم أعد بحاجة أي شيء، لديَّ كل ما أحلم به كإنسان...»

ثم قوموا بالتراجع في رأسكم... ابدؤوا بالسكوت، ابقوا مبتسمين (لاتغلقوا أعينكم، فقد تلفتوا إليكم الأنظار)... تنفسوا بهدوء، بهدوء... لاتتعلقوا بأي شيء سوى باستشعار كل الفرح الحاضر، اشعروا بتنفسكم يستنشق السعادة ويبعث السعادة...

اشعروا كما لو أن جسدكم مستفيد بدوره من هذه اللحظة...اشعروا كيف يسترخي ويستمتع.... تذوقوا ببطء مالديكم من طعام وشراب....

أنصتوا لصوت المحادثات، ليس اتجاهها بل صوتها، لا تنصتوا للكلام بل للموسيقى الفرحة المنبعثة من الأصوات، كحفلة للإنسانية والإخاء...

استمعوا لشدو الأشياء، ولصليل الشَّوَك والملاعق ولرنين الكؤوس كسمفونية، أو كتنافر أصوات ينبثق من كل هذه الحركات البسيطة...

إن كان بإمكانكم تذرعوا في نهاية الوجبة بأنكم متعبون وترغبون بأخذ قيلولة، وابتعدوا قليلاً وابحثوا عن مقعد أو كرسي... تمددوا وأغلقوا أعينكم واستمعوا إلى الصخب الفرح للمجموعة على بعد خطوات منكم... اسمحوا لهذه اللحظة بولوج كل خلايا جسدكم لتملأ كل ثنايا ذاكرتكم، لكي تبقى داخلكم إلى الأبد، إلى الأبد...

* * *

نصائح

* كم هي كثيرة لحظات الفرح التي يمكن أن نتذوقها بين أقربائنا وأصدقائنا. حيث يمكننا تذوقها أثناء كامل التزامنا بالفعل وبالحديث وبالألعاب وبالوظائف وبالتبادلات. كما يمكننا تذوق هذه اللحظات بعيداً بعض الشيء أثناء تراجعنا وممارستنا التأمل.
* يوجد طريقان إلى بلوغ سعادة الوجود، وليس هناك ماهو أهم من تغذية هذه السعادة.

-١٨-

«لـن أقـول كلمـة، ولـن أفكـر بـشيء،
لكن الحب الأبدي سيتقمص روحي.»

آرثر ريمبو

مشاهدة البشر بعطف

البشر هم كائنات تربطها أواصر الحب. من دون العلاقات المتينة لن ننجو في الطبيعة، فنحن في تركيبتنا الجسمانية غير مجهزين جيداً كأنواع حية. ولهذا السبب كتب مونتيسكيو قائلاً: «إن الإنسان حيوان اجتماعي» ليس لديه الخيار. ولكن لولا الحب لما تمكنا من النجاة على الإطلاق. عندما يأتي الوليد إلى العالم يكون غير مكتمل كاليرقانة، فيتطور مع الوقت وتصبح اليرقانة طفلاً مستقلاً ذا حيلة في حال واجه الحب. يبقى الحب في ذاكرتنا كحاجة دائمة وحيوية وأجمل هبة يمكن أن نمنحها أو نتلقاها.

يمكن أن يتخذ هذا الحب وجوهاً عديدةً كوجه الرأفة مثلاً. في كتابه حوار الموتى كتب فينيلون هذه العبارة: «الرأفة حب يؤلم الشخص الذي نكن له هذا الحب». نحن حساسون اتجاه ألم الآخرين، ليس فقط لكي نحزن عليهم، بل لكي نستلهم منهم الدافع لنساعدهم بأفضل مايمكننا سواء بابتسامة أو كلمة أو مبادرة.

ولدينا أيضاً وجه المودة والحنان. وهو مثل وجه الرأفة ليس خيارياً نحو من نريد. يمكن أن نشعر بالحنان تجاه كل البشر تقريباً. وأقول تقريباً لكي لانصعب المهمة فلنترك مهمة حب السفاحين واللصوص والأشرار للقديسين والحكماء. ولنكتفِ بحب البشر الأسوياء الذين ننتمي إليهم فهم تارة جيدون وتارة أخرى سيئون.

يمكن أن يساعدنا التأمل في هذا المجال وإليكم الطريقة.

* * *

تمرين

اجلسوا في مكان يمر منه الناس كساحة أو شارع أو شاطئ...

اتصلوا في هذه اللحظة... بخبرتكم بهذه اللحظة... بكل مايجري داخلكم وحولكم، بهدوء، من دون أن تفكروا بأي شيء آخر سوى مستوى وجودكم هنا والآن...

راقبوا إخوتكم وأخواتكم البشر من كل الأعمار، ومن كل الأشكال، والانتماءات يمرون أمام أعينكم...

انظروا كيف يميل فكركم فوراً للحكم عليهم: البعض يبدو لكم جميلاً ولطيفاً والبعض الآخر يبدو لكم بشعاً وغير محبب...

دعوا هذه الأحكام تمر، دعوها تعش حياتها... لاتحاربوها، ولاتغذوها... دعوها تمر وحسب، وبكل لطافة، انتقلوا إلى شيء آخر...

وانتقلوا إلى هذا مثلاً: كل هؤلاء البشر الذين يأتون ويذهبون يتألمون... كما كتب الشاعر كريستيان بوبان: «أي يكن الشخص الذي تنظر إليه، اعلم

أنه قد اجتاز الجحيم مراراً» لقد بكى جميع هؤلاء البشر وعرفوا السوء والخيانات والهجر.

من بين المسنين هناك الكثير من المرضى، ومن شهد موت أقربائه... وكلهم سيموتون يوماً ما، وربما قريباً، وجميعهم سيبكون ويرتجفون عندما يفهمون ذلك، مثلكم، مثلي، مثلنا جميعاً... حتى أولئك الذين يغيظونك، حتى المتباهون والصاخبون، جميعهم ليسوا سوى أشياء صغيرة ضعيفة وفانية. هم جميعاً يستحقون عطفنا ومودتنا...

عليهم أن يحموا أنفسهم من الألم وأن يكونوا أيضاً سعداء قدر المستطاع خلال يومهم على هذه الأرض، وعليهم أن يمنحوا السعادة لأكثر عدد ممكن من الناس حولهم.

* * *

نصائح

* يمكن أن نصاب أحياناً بخيبة الأمل والغيظ وعدائية الآخرين، لكن يمكننا أيضاً أن نبدأ بمحبتهم من دون سذاجة وبصدق.
* ابدؤوا بحب الناس، ثم شاهدوا مايمكن أن يقدم لكم ذلك.
* سنتمكن عندئذٍ، أو لا، من أن ننظر إليهم نظرة العطوف، ولنبدأ دوماً بالمحبة والعطاء لأن الإخاء هو أفضل طريق يقودنا نحو الآخر.

-١٩-

«لم أعد أتمنى أن أكون سعيداً،
بل أتمنى أن أكون واعياً.»

ألبير كامو

في هذه اللحظة أنا حي

يشجعنا التأمل على أن نكون واعين كلياً لكل مانعيشه. فهو يدعونا لنفتح أعيننا على كل مايشكل وجودنا.

نحن نرى بشكل أوضح عندما نفتح أعيننا جيداً. نرى الملامح التراجيدية في حياتنا وفي الحياة الإنسانية (حتى وإن كنا نمتلك سابقاً هذه النظرة نحو البؤس). ونرى أيضاً ملامحها السعيدة وكل ما يجعلنا سعداء (لأننا كثيراً ما نهمل هذا الجانب).

يقول لنا الفلاسفة، وهم محقون، إن السعادة الوحيدة الممكنة في الحياة الدنيا هي سعادة تأخذ في الحسبان العناصر التراجيدية للحياة البشرية. إن هذه السعادة الوحيدة الممكنة لايمكن لها أن تكون عمياء إزاء الآلام والمصائب، بل هي سعادة تملك رؤيةً جلية وتعلم أن الشقاء موجود وتسعى جاهدةً بدورها إلى أن تتواجد رغم كل شيء. لولا قوة السعادة لما تمكنا من مواجهة البؤس. وهذا ما يحصل مع الأشخاص المنهارة قواهم، فهم فقدوا طاقتهم وفقدوا الفرح في حياتهم وأصبح كل شيء بنظرهم بالغ التعقيد والصعوبة.

لكي نتجاوز وجودنا من غير المجدي أن نعمي أبصارنا ونتجاهل البؤس الموجود أمامنا، لكن علينا أن نسعى لتنمية إدراكنا للسعادة ولفرحنا بأننا موجودون في هذه الحياة، وإليكم الطريقة.

تمرين

أدركوا بوعيكم مكونات خبرتكم في هذه اللحظة: التنفس والجسد والأصوات والأفكار.

أدركوا أيضاً أن الكثير من البؤس، والمصاعب والآلام قد مرت بحياتكم، وإن ظهرت بعض العواطف كالحزن والخوف والغضب اسمحوا لها بالتواجد، لكن استمروا بالبقاء في الواقع وركزوا بتنفسكم وبجسدكم.

تنفسوا، تنفسوا بكامل وعيكم... أدركوا أنكم أحياء في هذه اللحظة، وأن العالم يتابع دورته، وأن الأرض تدور حول نفسها، وأن الشمس تضيء نصف الكوكب، وأن النحل يجمع الرحيق ويقوم بعمله، وأن العصافير تغني، وأن الأطفال يلعبون، وأن هناك أناساً يحبونكم وتحبونهم... أدركوا في هذه اللحظة أنكم أحياء... مهما جرى البارحة ومهما سيجري غداً، في هذه اللحظة، أنتم أحياء...

أنتم أحياء وتستطيعون القيام بفعل، لكم، وللآخرين بقدر ماتسمح به طاقاتكم ومواردكم.

* * *

نصائح

* إن أول وأعمق عنصر من العناصر المكونة للسعادة هو الشعور بأننا أحياء. ليس علينا أن نجد أنفسنا على حافة الموت أو أن نصاب بمرض خطير لكي نتحقق من أن الحياة رائعة.

* لنأخذ فاصلاً منتظماً بين أيامنا وفي حياتنا ولنتصل بتنفسنا وبجسدنا وبالحياة التي تجري داخلنا.

* ولنتذكر، في هذه اللحظة الراهنة، أنه مهما يجري فنحن أحياء و ذات يوم ستنسحب هذه الحياة منا، وبانتظار هذه اللحظة ليس علينا أن نقلق مسبقاً بل أن نعيشها بكل ما نملك من قوة.

-٢٠-

«من بلغ هدفه فقد كل ماتبقى.»

أداج زين

المراقبة عن بعد (تيلوس)

بلـوغ الهـدف (سـكوبوس)

تخيلوا رامي نبال يحمل قوساً يركز ليرمي ويصيب هدفاً. برأيكم على ماذا يجب أن يركز أكثر؟ هل يركز على رغبته بإصابة الهدف بأي ثمن كان؟ أم عليه أن يبذل جهده ليقوم برمية ناجحة؟ منذ العصور القديمة طالب الفلاسفة لاسيما الرواقيون رامي السهام أن يهتم بالمقام الأول بإنهاء الحركات اللازمة أكثر من الاهتمام بإصابة الهدف. أي أن يهتم *بالمراقبة من بعد* أكثر من *بلوغ الهدف*. فكلمة **(**سكوبوس**)** عند الإغريق تعني بلوغ الهدف، بينما تعني كلمة **(**تيلوس**)** القيام بالحركات بامتياز قبل بلوغ الهدف.

(سكوبوس**)** هي نتيجة أعمالنا ولا تتعلق إلا بنا، حيث من الممكن أن تأتي رياح أو يصدر صوت مفاجئ يجعلنا نقفز أثناء الرمي ونخطئ رميتنا حتى وإن كنا قد صوبنا جيداً. بينما ال **(**تيلوس**)** فهي مستوى جودة جهودنا وتتعلق بنا فلا أحد غيرنا يمكن أن يتنفس ببطء ويمسك بقوسه

بحذر دون أن يدع أي عضلة تتشنج ويركز نظرة فكره على ذلك الهدف القابع بعيداً.

هل نستطيع أن ننمي هذه الحالة الفكرية؟

* * *

تمرين

اجلسوا وتنفسوا بهدوء واسمعوا ماسيحدث واسمحوا لمرور الصور والأفكار والذكريات والأحاسيس في داخلكم.

في الغرب نقوم بالفعل للحصول على نتائج. ونادراً ما نلتزم بالفعل من أجل المتعة البسيطة للفعل، ربما باستثناء الرياضة حيث نركض دون أن نذهب إلى مكان، وفي الحب، حيث نقدم دون أن ننتظر المقابل.

مع ذلك من القيم أن نتعلم كيف نمارس الفعل، ليس من باب عدم الاكتراث بالنتيجة **(**سكوبوس**)** بل من باب الاهتمام بنوعية وجمال الجهد **(**تيلوس**)**.

مثلاً، هل تتذكرون كل مرة قدمتم فيها امتحاناً مدرسياً، أو جامعياً، أو مقابلة توظيف، هل اخترتم شعور القلق من عدم النجاح؟ بمعنى آخر، هل أوليتم اهتماماً كبيراً بالـ **(**سكوبوس**)**؟

ألم يكن الأفضل لكم لو ركزتم على الـ **(**تيلوس**)**، كإنجاز واجباتكم على أكمل وجه؟

أو كابتعادكم عن الهوس بالنتيجة مع التزامكم بكل ما عليكم إنجازه لكي تقتربوا من هدفكم؟

في هذا السياق، نرى أن الهدف ليس أن ننجح، بل أن نقوم بفعل على أكمل وجه (فيما يتعلق بنا)، ونعود للعناية الإلهية (من أجل كل مالا يتعلق بنا) سواء تعلق الأمر بأن ننام ونكون سعداء، أو بنجاحنا في أمر ما، فنحن سنهمل النتيجة أكثر ونتعلق أكثر بالقيام بالفعل على أكمل وجه.

وبتجميع الظروف المحببة، وبهذا الشكل سيمر هذا على نحو أفضل.

* * *

نصائح

* عندما نقوم بإيقاف المسار السريع في حياتنا لنتأمل، فنحن لانستهدف شيئاً بعينه (كالاستراحة أو تفريغ رأسنا من الأفكار والهموم)، بل نحن نتعلق أكثر بتطبيق ماهو مطلوب منا في التأمل بشكل جيد، مثل أن نركز جيداً في التنفس، وفي جسدنا، وفي الأصوات، ومراقبة مرور الأفكار. نحن نعلم أن كل ما سيجري سيأتي. من السهل فهم هذا ولكن من الصعب تطبيقه لاسيما إذا كنا متمسكين بالنتيجة. يمكن للتأمل أن يساعدنا على الاقتراب من هذه الحكمة.

* عندما نشعر بازدياد هوسنا بالأداء، فلنجلس ونتنفس ونستشعر تشنج جسدنا وشعورنا القوي ببلوغ الهدف، أي نحو الـ (سكوبوس). ثم لنقم بتوجيه اهتمامنا بلطف نحو بلوغ النتيجة أي الـ (تيلوس)، بمعنى آخر نحو كل مايجب فعله لكي يحصل مانتمناه.

* لكي ننجح ليس أمامنا سوى أن نتصرف بأفضل مايمكننا ثم فلندع كل هذا ونتنفس ونبتسم ونعيش.

-٢١-

«نحـن لا نتمـسك بالأشـياء بأيـدينا
فحسب، بل أيضاً نتمسك بها بفكرنا»

جون كابازين

الاستخدام الجيد للشاشات

نحن نعيش في عصر رائع خاصة بفضل شاشات هواتفنا وحواسيبنا التي تمنحنا وصولاً سريعاً ودائماً إلى أي نوع من المعلومات وإلى كل خيارات التواصل من بعد.

إنه عصر رائع إذاً، غير أن استخدامنا لهذه الشاشات قد تجاوز كثيراً الحد المرجو. هناك حسبة بسيطة يجب ألا نغفلها وهي أن الوقت المهدور على الشاشات هو وقت مسروق من نشاطات أخرى غالباً ماتكون أكثر فائدة لتحقيق توازننا.

على سبيل المثال، الوقت المخصص للشاشات مساءً حين نعود من العمل أو من المدرسة، هو وقت مأخوذ من لحظات التواصل الأسرية ومن أوقات نومنا، وهما نشاطان أساسيان لتحقيق توازننا. وهنا تطرح مسألة ألا وهي: ألا يجب أن يكون التطور التقاني الهائل الذي تقدمه الشاشات والإنترنت مترافقاً بتطور نفسي يسمح لنا باستخدام جيد؟ الجواب هو لا!

في أغلب الأوقات نحن لانستطيع مقاومة هذا الاستخدام الإجباري لشاشاتنا وهذا النهم العبثي لمتابعة محتوياتها.

ولكننا لم نخسر كل شيء بعد! فقد لاحظت مثلاً أن ممارسة التأمل هي من أقوى العلاجات التي يمكنها أن تحمينا من هذا الجنون الرقمي.

* * *

تمرين

اجلسوا ووجهوا انتباهكم نحو تنفسكم.

خذوا وقتكم لاستشعار حركات صدركم، وبطنكم، وكل زفير، وكل شهيق.

تنفسوا واحضروا بوعيكم في اللحظة الراهنة...

والآن اطرحوا السؤال التالي: ماذا تفعلون كردة فعل في كل مرة تتعرضون فيها للانتظار، إن وصلتم باكراً إلى موعد، أو إن أخذتم استراحة من عملكم، أو إن كنتم تنتظرون الحافلة أو القطار؟

هل رد فعلكم سيكون إخراج هواتفكم من جيوبكم، لقراءة أو إرسال رسالة، أو للعب، أو لرؤية شيء ما؟ بصدق في تلك اللحظة، أليس من الأفضل لكم أن ترفعوا رأسكم، وتتنفسوا وتنظروا إلى السماء، وتسترخوا وتفردوا أكتافكم؟

سؤال آخر: ماذا تفعلون عندما تكونون في حديث مع شخص آخر ويرنّ هاتفكم بينما أنتم لاتنتظرون أي مكالمة عاجلة؟ هل ستتركون

محدثكم الحقيقي أمامكم ينتظر، وتجيبون ولو باختصار على الآلة التي تناديكم؟ ألن يكون من الأفضل لكم أن تتابعوا تواصلكم، أن تتركوا المجيب الآلي يقوم بعمله، ويحفظ لكم الرسالة لوقت لاحق؟

سؤال آخر، وهو الأخير: ماهي حركتكم الأولى في الصباح، الاطلاع على أخبار العالم، وعلى شبكتكم الاجتماعية على الشاشة، أم أنتم تقومون بالتمطط والابتسام والشعور بالسعادة لكونكم على قيد الحياة؟

هل تقومون بالقليل من التمارين الرياضية أو تجلسون للتأمل؟ ليس واجبي أن أعطيكم درساً بالطبع، لكن كوني طبيباً أود أن ألفت انتباهكم إلى ظاهرة ليست بالبسيطة...

والآن، أين أنتم من تنفسكم؟ هل مازلتم مرتبطين بوعيكم لتنفسكم؟ وبوعيكم لجسدكم؟

* * *

نصائح

* نحن نمضي الكثير من الوقت على شاشاتنا، الكثير الكثير. ولدينا الأعذار فالشاشات تتيح لنا الوصول من دون جهد إلى الأشياء الممتعة. إضافةً إلى ذلك نحن نخضع للكثير من تلاعب الشركات التي تتاجر بهذه الشاشات ومحتوياتها، لأنها تكسب الكثير من المال عندما تثير اهتمامنا. وأخيراً، فإن كل هذا قد حصل بسرعة بالغة في حياتنا وبالتالي فقد وقعنا تحت سحرها وأصبحنا متعلقين بها ولم ندرك مضارها المحتملة على أنماط حياتنا.

* لكن الوقت الضائع على الشاشات هو وقت مسروق من لحظات راحتنا وأحلامنا وانتباهنا للعالم وللناس من حولنا. ليس علينا أن نتخلى كلياً عن الشاشات ولكن يجب اعتبارها كالكحول والحلويات، فهي لذيذة لكنها خطيرة، وبالتالي ينبغي استهلاكها باعتدال أي بحذر وذكاء. واجبنا ألا نسمح للشاشات أن تشكل حاجزاً يحجبنا عن العالم، بل أن تكون صلة من بين الصلات الأخرى. إنه بالطبع واجبنا، أليس كذلك؟

-٢٢-

«كنت أصنع حساءً شهياً، وأتلقى الكثير من الإطراءات، خاصة عندما أمزج باليخنة الحليب والملفوف، على الطريقة البريطانية.»

شاتوبريان

تحضير اليخنة

إن إنجاز المهام اليومية بكامل وعينا يعد جزءاً مهماً من ممارسة التأمل. فليس هناك من حدّ يفصل بين التمارين التي نجريها جالسين ومغمضي العينين، وبين ما نسميه بغرابة «الحياة الحقيقية». وحدهم المبتدئون يضعون هذا الفرق، فالمدربون يعرفون أن أي فعل يمكن أن يكون فرصة لاستحضار الوعي الكامل. ويجب أن نجعل ذلك ممكناً في أغلب الأحيان. يوجد كتيب مشهور يتحدث عن التأمل اسمه «الغسيل بعد المتعة». يذكرنا هذا الكتيب بأننا نغسل ثيابنا أكثر مما نستمتع. إذاً علينا أن نتعلم كيف نستمتع أثناء القيام بالغسيل أو أثناء الطهي، كطهي يخنة لذيذة على سبيل المثال.

تمرين

تأكدوا أن لديكم مايكفي من الوقت لكي تحضروا يخنتكم لأنه ليس هناك ما هو أسوأ وأقل تأملاً من وصفة يجب علينا إنهاؤها بسرعة. عندما

ينقصنا الوقت أو عندما نعتقد أنه ينقصنا، حتى الأشياء الممتعة تسبب التوتر... فإن كنتم مستعجلين، لاتقوموا بالأمر.

من الأفضل أن تزيلوا الجليد عن طعامكم المفرز وتذهبوا إلى الجلوس في الشمس لتتنفسوا بهدوء لبضع دقائق...

نعود إلى اليخنة، بكل وعيكم لتنفسكم ولجسدكم، وحتى مع ابتسامة خفيفة... لاتسارعوا إلى خضراواتكم تقطعوها، بل انظروا إليها بعطف... أحبوا أشكالها، وألوانها...

تناولوها بين أيديكم، لاحظوا وزنها وملمسها، واستنشقوا رائحتها...

بالطبع رأيتم الكثير من الطماطم، ومن الفليفلة، والكوسا، والباذنجان، ومن رؤوس الثوم، وباقات النعنع... لكن ليس بهذه الدقة.

بهذه الطريقة أنتم ترونها للمرة الأولى، وللمرة الأخيرة... امنحوها كامل انتباهكم... ادركوا الروعة التي تأتي من وجودها أمامكم، أدركوا كل الجهود التي بذلها البشر لزرعها والعناية بها وقطفها وجلبها لكم.

ادركوا معجزة وجود كل هذه الخضراوات، فهي قد أوت للتربة، وتغذت منها، وتدفأت بالشمس، ورويت بالماء، وتلقت زيارات الحشرات الملقحة...

قطعوها باحترام، استمعوا للضوضاء الغزيرة الصادرة من جسدها الذي ينفتح. قربوا السكين من أنفكم، وشموا الروائح الجديدة الآتية من الداخل...

مددوها في المقلاة واسمعوا صوت طهيها، استنشقوا، أيضاً، الرائحة التي تتغير وتتعقد... وحالاً، أو غداً، لاتنسوا أن تتذوقوا يخنتكم ببطء وتأنٍّ، على الأقل، في اللقيمات الأولى...

نصائح

* لايعني التأمل أن ننقطع عن العالم ، بل أن نتصل به بمزيد من الوعي وبالتالي بمزيد من الحب والعرفان. أجل نحن نبتعد لكي نتعلم التأمل أو نتعمق بممارسته، لكن الهدف النهائي للتأمل هو أن نحب العالم وأن نعتاد عليه بشكل أفضل.

* تعلمنا الممارسة التأملية، شيئاً فشيئاً، كيف نحول كل حركاتنا اليومية إلى فعل واعٍ وحاضر وذكي. سواء أكنا نأخذ حمامنا الصباحي، أم نحضر وجبة، أو نقرأ قصة لطفل أو ننهي أي مهمة كانت. فعندما نجعل من أنفسنا حاضرين ستتمكن من إدراك جمال وأهمية مانفعله.

* عندئذٍ يصبح كل شيء جميلاً ومهماً ذلك لأن الحياة جميلة ومهمة...

-٢٣-

«أستمع لزقزقة العصافير ليس من أجل
صوتها بل من أجل الصمت الذي يليها.»

يون نوغوشي

الاستماع لصخب العالم

نحن نعيش في وسط مليء بالضجة الدائمة دون أن ننتبه لذلك غالباً. تماماً كما تعيش الأسماك في الماء. وكحاجة هذه الأسماك للماء نحن نحتاج للأصوات، فالصمت المطلق غير طبيعي لآذاننا ومرعب لفكرنا. أحياناً تسحرنا هذه الأصوات وتهدؤنا، وأحياناً أخرى تصدمنا ولاتعجبنا. وفي كل الأحوال هذه الأصوات موجودة أردنا أم لم نرد. يمكننا أن نغمض أعيننا، ولكن لا يمكننا أن نغلق آذاننا.

نحن نقوم بالكثير وبكامل وعينا لسماع الأصوات في العالم، وبالطريقة التي نرد بها عليه، فذلك يسمح لنا بفهم أفضل لآلية عمل فكرنا.

تمرين

أينما كنتم، أصيخوا السمع الآن... لاتصدروا ضجة من أنفسكم، ولاتضيفوا في هذه اللحظة شيئاً إلى صخب العالم...

يمكنكم إغماض أعينكم لتسمعوا على نحو أفضل.

لكنكم لستم مجبرين على ذلك. حسب ماتفضلون... أدركوا الوسط الرنان حيث توجدون، إنه مختلف حسب المكان الذي توجدون به الآن سواء في المدينة أم في الريف ويختلف حسب الأماكن المنفتحة على الخارج أو المنغلقة، وحسب الساعة في النهار والفصل. لكن مهما يكن، اسمعوا جيداً الموجود هناك.

ماهي الأصوات التي لاتنفك تمر؟ وماهي الأصوات الدائمة التي تعود بانتظام؟

أترون كيف فكركم ممزوج بالأصوات؟ ألا تفكرون الآن بالأصوات؟ ألا تحكمون عليها؟ مثلاً، هذه الأصوات جميلة وتلك ليست جميلة...

ألا تحاولون ربطها بصور؟ فصوت سيارة الإسعاف يجعلكم تفكرون بحادث. وصوت آخر يذكركم بمحادثة أجريتموها مع شخص ما...

عندما تدركون أن الأفكار متعلقة بالأصوات، عودوا قدر المستطاع إلى الأصوات نفسها وإلى صفاتها الأولية: من أين تأتي؟ هل هي ثابتة، أم متحركة؟ هل هي دائمة أم تخف، وتزيد قوتها من وقت إلى آخر؟ خذوا وقتكم لمراقبة الأصوات فقط، لما هي عليه، ولمعرفة ما تدل عليه...

عند العمل على التمييز بين الأصوات والأفكار التي تولد في ذهنكم، تقومون بتقوية مقدراتكم على التمييز. من أجل كل المرات التي تحاول فيها أفكاركم أن تحل مكان العناصر الواقعية، ولكي تتمرنوا على العوالم الافتراضية، سواء أكانت في الحلم أو في القلق...

ستتعلمون أيضاً تذوق نكهة وعمق نغمة العالم. اسمعوا كيف تكون الأصوات في الصباح، وكيف تختلف عن أصوات المساء، وكيف تخلق أصوات المطر عالماً مختلفاً عن أصوات منتصف النهار.

* * *

نصائح

* أينما كنتم، خذوا وقتكم للاستماع، فقط للاستماع. كونوا ببساطة كائناً موجوداً، كائناً حياً يسمع صخب العالم.

* في كل مرة تجدون أنفسكم في الطبيعة، أغرقوا أنفسكم قدر المستطاع في الاستماع. انتبهوا إلى كل هذه الأصوات القديمة العطوفة لجذورنا الحيوانية كزقزقة العصافير، وصخب الأمواج، ومرور الرياح عبر جذوع الأشجار، والأصداء البعيدة لأحاديث البشرية...

- ٢٤ -

«نحن جميعاً هزليون، ننجو من مشاكلنا.»

سيوران

ضيق وقلق
واجترار ذكريات

إن الدماغ البشري مذهل، فهو يسمح لنا بالتفكير وبالتصميم وبالإسقاط على المستقبل وبالعودة إلى الماضي. كما يسمح لنا بتخيل أشياء لم توجد، وبناء عالم افتراضي انطلاقاً من جزء بالغ الصغر من الواقع.

هذا أمر رائع عندما يكون كل شيء على مايرام. إلا أن هذه المقدرات نفسها يمكنها أن تجرنا نحو عاصفة من الضيق. إن قابلية هذه القدرات على أخذنا إلى مستقبل لم يتحقق بعد (وقد لا يتحقق أبداً) وعلى العودة بنا بلا كلل إلى أحداث مضت، يمكن أن تدمرنا إن استمرت بالدوران وبتغذية قلقنا.

إليكم وسيلة ممكنة لتجاوز القلق....

تمرين

أدخلوا إلى ذهنكم صعوبة تزعجكم في هذه اللحظة.

دعوها تأخذ المساحة التي ترغبها في فكركم، لاتحاربوها... كما لو كنتم منجرفين في تيار بالغ القوة، إنه تيار القلق. لكي لا تنهكوا أنفسكم، ولكي لاتغرقوا، ليس عليكم أن تحاربوا، بل اقبلوا بأن تتركوا أنفسكم تنجرفون مع هذا التيار في بادئ الأمر. ثم وجهوا أنفسكم بلطف نحو الضفة، واجلسوا جانب النهر. التيار لايزال موجوداً، لكنكم ترونه يمضي بدلاً من أن يغرقكم. لكي تفعلوا الأمر نفسه بتيار قلقكم، بكل بساطة، وجهوا انتباهكم نحو تنفسكم... نحو جسدكم... واجسلوا على ضفة وعيكم الكامل في هذه اللحظة.

توجد أفكار وصور مقلقة بالطبع تثير ذعركم... لكن لديكم أيضاً تنفسكم وجسدكم... والأصوات... والعالم حولكم، فكلما استدرتم نحو كل ذلك، سيكون الأمر أفضل بالنسبة لكم...

لاتطرحوا على أنفسكم أسئلة في اللحظة الراهنة، حول «لماذا» و «ماذا بعد» و«ماالعمل»؟ في هذه اللحظة ليس عليكم سوى التنفس واستشعار الحياة في داخلكم الآن ولاشيء آخر.

ليس عليكم سوى أخذ وقتكم لتعيشوا هذه اللحظة، هذه اللحظة فحسب... واستعادة قواكم على حافة قلقكم والتنفس مرة تلو الأخرى...

* * *

نصائح

* القلق ليس هذياناً بل مبالغة وسجناً. وطبعاً تتواجد نقاط انطلاق قلقنا في الواقع، ولكن إن لم يدركها الضيق تأخذنا عندئذٍ إلى الجانب الافتراضي حيث تحدث التشويهات والمبالغات الدرامية، ثم يليها

الشعور بالاحباط . يمكننا في هذه اللحظات أن نفقد لبعض الوقت أي اتصال بالعالم والمنطق.

* لذلك يجب فقط البدء بالعودة إلى الواقع لكي نهدئ أولاً أنفسنا ونتراجع قليلاً. فالواقع هو تنفسنا وجسدنا والأصوات والكون واللحظة الراهنة. الواقع هو بمثابة صحوة من ضيقنا ومن الرعب والقلق. الواقع هو الوسيلة التي ستنتزعنا من تيار القلق الذي نغرق فيه.

-٢٥-

«في الماضي كنت أخاف من أن أفعل شيئاً أثناء الخطر، أما اليوم فأنا أخاف من الفعل نفسه أو بالأحرى أتلذذ باللافعل.»

جول رونار

اللافعل

في التأمل نطلب من المشاركين التجرد من الأفعال والملهيات وعدم فعل شيء. لايعني عدم فعل شيء أن نكون خاملين وحالمين، بل يعني أن نبقى *متيقظين كلياً في اللافعل*. يلاحظ الفنيون في التصوير الشعاعي للدماغ أو الأعصاب أن دماغ المتأملين نشيط للغاية! لأن اللافعل لايعني عدم فعل شيء، بل هو بمثابة نشاط داخلي كلي داخل اللانشاط الخارجي. إنه منبه فعلي! قد لانفعل شيئاً، لكننا نشعر بكل شيء ونرى ونسمع كل شيء. كما يقول الفيلسوف أندريه كومت سبونفيل أثناء حديثه عن نمط التأمل البوذي (زين): «أجل، يجب عدم القيام بشيء ولكن بعمق.»

لماذا من المهم اكتشاف نكهة اللافعل؟ أولاً، لأن ذلك أمر غير معتاد! ومن الجيد أن نعيش أحياناً أمراً غير معتاد! إضافة إلى أن هناك مناطق محددة في دماغنا لاتعمل إلا عندما لا نفعل شيئاً. تسمى هذه المناطق مجتمعةً «الشبكة الغائبة» وتؤدي دوراً مهماً في قدراتنا الباطنية والإبداعية والتقمصية.

فاللافعل يجمع ما نسميه في التراث الديني والروحاني: الموقف التأملي هو التواجد في عالم حيث لانقوم بأي فعل ولانتبع أي رغبة.

لنحاول معاً...

* * *

تمرين

كل ماعلينا فعله، هو ألا نفعل شيئاً... دعوا كل شيء يأتي... ويظهر... توقفوا عن الفعل... عن الرغبة... عن الأمل... عن الانتظار...

تعلقوا ببساطة بكونكم حاضرين... قوموا بخطوة صغيرة لتدركوا هذه اللحظة...

مروا من حالة «الكون» أكثر من البقاء في حالة «الفعل». ومروا من حيز «الشعور» أكثر من البقاء في حيز «التفكير»...

دعوا كل الأحاسيس المرتبطة بتنفسكم تنبثق في داخلكم.... كل الأحاسيس المرتبطة بجسدكم... دعوا جميع الأصوات تأتي من دون أن تتعلقوا بأحد منها...

دعوا الأفكار جميعها تمر من دون أن تتعلقوا بأحد منها...

ليس لديكم أي هدف تلاحقونه، ولاشيء تفعلونه، ولا أي وجهة تبلغونها... كان لديكم سابقاً كل مايلزمكم ، فقد وصلتم فعلاً إلى المكان الذي عليكم بلوغه... أنتم لا تمثلون إلا الأثر في حياتكم... فابقوا هناك... لمزيد من الوقت.

* * *

نصائح

* هناك الكثير من فرص اللافعل في حياتنا حتى وإن كنا مشغولين، خاصة إن كنا مشغولين! فاللافعل يمكن أن يحل مكان الازدحام أسهل مما نعتقد. في صفوف الانتظار وفي صالات الانتظار وعلى رصيف المحطة وفي صالات المطار، يمكننا أن نستفيد من هذه اللحظات لكي لانفعل شيئاً، بدلاً من إجراء مكالمة، أو تذكر شيء أو النظر إلى الشاشة.

* في هذه اللحظات، بدلاً من ملء دماغنا بما علينا فعله أو التفكير به، لندع أنفسنا نتنفس ولنأخذ ذهننا إلى مكان لم يذهب إليه مطلقاً. مثلاً في كون اللافعل وفي حضورنا في عالم ثابت ويقظ، وسترون سيعجبه ذلك كثيراً...

-٢٦-

«هل الفكر منفصل عن الجسد؟

إن كان كذلك، أيهما أفضل أن نختار؟.»

وودي آلن

التمطي بكامل الوعي

نمضي الكثير من الوقت جالسين فلدينا كل شيء بمتناول أيدينا أو أزرارنا فنهمل أجسادنا... أضف إلى ذلك ميلنا إلى استخدام العقل في كل شيء على حساب الشعور. باختصار ميلنا إلى أخذ أنفسنا للتفكير النقي.

إلا أننا لسنا ذوي فكر نقي! ففكرنا قدره أن يظل مرتبطاً بشدة، على الأقل في الحياة الدنيا، بجسدنا، وعلينا أن نحترم حاجات هذا الأخير. وهذا سبب وجود تمرينات التمطي البطيء بكامل الوعي في برامج التأمل جميعها.

إليكم مثال بسيط...

*   *   *

تمرين

قفوا معتدلين... مفرودي الأكتاف... وتذكروا ألا تجبروا أنفسكم أبداً، خاصةً إن لم تكونوا معتادين على إثارة انتباه جسدكم...

أنصتوا جيداً لأحاسيسكم، قبل وخلال وبعد الحركة...

ارفعوا ذراعيكم بروية نحو السماء، وحينما تصلان إلى الأعلى، ابقوا بضع لحظات على هذه الوضعية مع التنفس الجيد، وحاولوا رفع أيديكم أعلى قدر ممكن، ثم أنزلوا ذراعيكم بلطف وتوقفوا في منتصف المسافة عندما يكونا على المستوى الأفقي منكم... تنفسوا وراقبوا عندئذٍ كل الأحاسيس الحاضرة في ذراعيكم، وأكتافكم، وفي جسدكم بأكمله.

دعوا الآن ذراعيكم ينزلان حتى الأسفل، دعوهما ينزلان على طولكم من دون جهد... اشعروا بما سيحدث...

تنفسوا جيداً ثم أعيدوا التمرين بالطريقة نفسها، لكن هذه المرة ارفعوا ذراعاً قبل الآخر...

يمكنكم بأنفسكم أيضاً اختراع حركات التمطي التي يحتاجها جسدكم: كالوقوف على رؤوس أقدامكم ورفع الذراعين إلى الأعلى، ثم على رأس قدمكم اليمنى، ثم على رأس القدم اليسرى، الخ.

القاعدة الوحيدة هي ألا تجبروا أنفسكم على أن تتنفسوا أثناء الحركة، والتحرك بلطف لكي تشعروا بشكل أفضل وبانتباه الأحاسيس التي تظهر وتختفي...

* * *

نصائح

* كلما أمضينا حياتنا جالسين، كان من مصلحتنا أن نقوم بانتظام بفواصل مشابهة لهذه، والتمطي في كل ساعة، فمثلاً إن كنا نعمل جالسين على مكتب، أو إن كنا على سفر في السيارة أو القطار أو الطائرة.

* عند استيقاظنا صباحاً، بدلاً من رمي أنفسنا أمام الحاسوب، وبدلاً من أخذ حمام أو تناول القهوة، لنفتح النافذة ونتمطى عندئذٍ سنفيد جسدنا وفكرنا أي سنستفيد كلياً.

-٢٧-

«يفرح الامتنان بواجبه عندما يفضل الحب الخالص نسيانه.»

أندريه كومت سبونفيل

الامتنان

الامتنان هو وعينا لما نفعله للآخر ومايرافق هذا الوعي من شعور محبب.

إن فكَّرنا بالأمر قليلاً، فإن الامتنان شعور فاضل لأنه بشكل عام كل، أو تقريباً كل، ما لدينا في حياتنا، هو من فضل الآخرين أو على الأقل جزء منه.

لهذا السبب من الخطأ، ومن الوهم ألا نعترف بفرح وبتواضع بكل ما نفعله للآخرين في حين أن تقبل الأمر والتمتع به يجعلنا أكثر وضوحاً وقوة بل أكثر سعادة.

ولهذا فإن العمل على الامتنان يعد جزءاً من العديد من التمارين في التقليد التأملي...

كما سيأتي لاحقاً.

* * *

تمرين

اجلسوا وأغمضوا أعينكم، تموضعوا في اللحظة الراهنة.

ارتبطوا بهدوء بتنفسكم... بجسدكم... وبالأصوات المحيطة بكم... ارتبطوا بكل ما هنالك.

مهما يكن... في هذه اللحظة، كونوا ببساطة حاضرين في العالم كما هو...

وبروية، دعوا، في الفوضى، وجوه الأشخاص، الذين ساعدوكم، تدخل ذهنكم، من قريب أو من بعيد، في لحظة ما من حياتكم... سواء أكانوا أهلاً، أو معلمين، أو أقرباء، أو أصدقاء، أو زملاء، وربما يكونون غرباء تماماً...

أدركوا أنهم اختاروا، في لحظة من حياتكم، أن يمنحوكم حبهم، واهتمامهم، ووقتهم، ونصائحهم، ومساعدتهم المادية...

لاشيء كان يجبرهم، كان بإمكانهم ألا يفعلوا شيئاً، لكنهم فعلوه...

خذوا وقتكم باسترجاع وجوههم، ودعوا الصور والذكريات المرتبطة بهؤلاء الأشخاص تمر بفكركم، واسترجعوا المساعدة التي قدموها لكم... تنفسوا جيداً مع هذه الصور وهذه الوجوه، دعوا الشعور بالامتنان ينتشر في فكركم، في قلبكم وفي جسدكم كاملاً...

ابتسموا... تذكروا أن كلاً من هؤلاء الأشخاص قد أحبكم بطريقته الخاصة... وأن كل هذه المساعدات، سواء أكانت صغيرة أم كبيرة، كانت أفعال حب، وعطف ولطف ورأفة وحنان وصداقة... كل هذا قد قُدِّم لكم... أليس ذلك مؤثراً؟

* * *

نصائح

* إن الامتنان فضيلة تفتح أعيننا. فبلا الآخرين نحن لاشيء أو غير مهمين.

* علينا ألا ننسى ما قُدِّم لنا، وألا ننسى أبداً أن نشكر أولئك الذين ساعدونا، وأن نساعدهم بدورنا.

* نستطيع، بانتظام، أن نفتح مساحة من الامتنان في فكرنا. في كل مساء قبل أن ننام، نفكر بكل ما قدم لنا من الآخرين في هذا اليوم. وهؤلاء الأشخاص الذين ضايقونا وجرحونا أحياناً نكنّ لهم الكثير من الامتنان أيضاً.

-٢٨-

«الحياة تقدم لنا الكثير من الفرص التي تجعلنا نستعجل ونسارع بأعمالنا ونرتكب الكثير من الحماقات... ومن واجبنا ألا نستجيب لهذه الفرص.»

أحد مرضاي

الإستجابة أم رد الفعل؟

غالباً ما يحثنا مجتمعنا على التصرف بسرعة والقيام برد الفعل سريعاً من دون التفكير كثيراً. فهو يروج لرد الفعل السريع على أنه ميزة وفضيلة، فالشخص الذي يتجاوب سريعاً مع طلباتنا، هو شخص جيد! بيد أن رد الفعل السريع ليس فضيلة!

في التأمل نميز بدقة مابين *الإجابة ورد الفعل*.فرد الفعل يشبه التصرف كفأر أو ككلب بافلوف حيث يتعرض المرء للإثارة ويرد تلقائياً من دون تفكير. أما الإجابة فهي تقتضي أن نأخذ وقتنا لفحص مايجري، ولفهم ما المطلوب منا ولاتخاذ قرار إزاء الموقف الأفضل لتبنيه.

في أغلب الأوقات لا نأخذ وقتاً للإجابة، لأن رد الفعل أسرع ويتطلب بذل جهد أقل.

إذاً، الإستجابة أم رد الفعل؟ خذوا بعض الوقت *للإجابة*، جيداً عن هذا السؤال...

* * *

تمرين

اعتدلوا بجلستكم بلطف، وتنفسوا بهدوء، وابتسموا بروية واحلموا بالتالي: هل أنتم حقاً *مجبرون* على الرد سريعاً على هذا البريد، أو هذه الرسالة القصيرة، أو هذا الاتصال الهاتفي؟

هل أنتم حقاً *مجبرون* على اتخاذ القرار الآن؟

هل ستشترون هذا الغرض الثمين (رغم أن البائع قد ضغط عليكم)؟

هل أنتم حقاً *مجبرون* على إبداء رأيكم أو على اتخاذ قرار فوري في هذه القضية المعقدة؟

كلا... فعلى الأغلب لستم *مجبرين* على الرد سريعاً.

لكي تجيبوا بدلاً من القيام بالرد سريعاً، يجب أن تأخذوا وقتاً لرؤية رد الفعل المندفع الذي يُولَد داخلكم... يجب منح أنفسكم القليل من الوقت لتعتدلوا وتتنفسوا وتراقبوا.

يقتضي هذا الوقت من التأني أن تتوقفوا وتصغوا إجمالاً، أمام الاستجداء الذي يهبط علينا... علينا الإصغاء، كالعادة، لتنفسنا ولجسدنا، كيف يستجيب؟ بماذا يخبرنا بخصوص هذا الاستعجال المزيف؟

هل هذا الاستعجال يسعده أم يقلقه؟

خذوا وقتكم لمراقبة الأفكار والذكريات... وتنفسوا مرة تلو الأخرى...

ثم قرروا ماذا ستفعلون، قرروا أن تجيبوا بوضوح بدلاً من أن تقوموا برد غريزي...

نصائح

* أخيراً هناك سؤال يطرح دوماً: ما أتهيأ لفعله... هل هو *إجابة* **(**آتية مني**)** أم رد *فعل* **(**آت من ضغط مورس عليّ**)**؟

* لنأخذ وقتنا دوماً لنقرر ويجب ألا نساهم نحن أيضاً بنمو هذا التلوث من التسرعات غير المجدية. علينا ألا نشارك بهذه العدوى من الأوامر التي تملي علينا الرد سريعاً.

* لنترك أيضاً بعض الوقت لمحدثنا ونسمح له هو أيضاً بالتفكير بدلاً من الرد السريع. سنفيد أنفسنا وسنفيد أيضاً هذا العالم بالغ الجمال وبالغ الجنون أحياناً.

-٢٩-

«ذات مرة عجزت عن النوم في الريف،
نهضت في الخامسة صباحاً لأتأمل الحديقة.
تبدو كجنة عدن نورها خارق الجمال من
بعيد، كان هناك أربع حور عين يصعدن
نحو الله.»

سيوران

المفيـد وغير المفيـد

تأمل الشجرة

في التوصيات الأولى التي نقدمها لمتعلمي التأمل، لدينا هذه: «عندما تتأملون لا تتبعوا أي هدف، تخلوا عن انتظاركم لأي شيء كان...» فهذا بالطبع أحد أكثر الوجوه إرباكاً في التعلم. نقول لأنفسنا: «هل أتخلص من انتظاراتي وأبذل جهدي للحاق بأصغر هدف؟ ولكن بلا الانتظار وبلا الأهداف لن أذهب لمكان! وهذا أمر غير مفيد!»

ولأن التأمل يرفض اللحاق بالأهداف المباشرة، ولأنه يرفض أن يكون مثمراً، ولأنه يكره الأسئلة المتعلقة بالنوع مثل «لو استثمر وقتي وطاقتي في ذلك الأمر، كم يلزمني من الوقت لأعود للاستثمار؟» في الحقيقة

قد يبدو التأمل غير مجدٍ، إلا أنه في الواقع يفرض طريقاً ملتفاً وصبوراً يهدف إلى فهم حكمة العالم قبل أن ندعي خضوعنا له.

إليكم تمريناً عن تأمل الشجرة يطرح مفهومي المفيد وغير المفيد.

* * *

تمرين

تحققوا من أنكم موجودون هناك وحاضرون بأنفسكم...

إن جسدكم هناك، بالطبع، ولكن خذوا وقتكم بالتحقق من أن فكركم موجود أيضاً...

إن كان أمامكم شجرة، فهذا ممتاز... وإلا فكروا بشجرة تعرفونها جيداً تحبونها كثيراً... أو تخيلوا أي شجرة كانت، تأملوها بهدوء... شاهدوا كيف هي لاتفعل شيئاً، هذه الشجرة، لاشيء إطلاقاً... شاهدوا كم تبدو بلا فائدة... أما هي في الحقيقة وبالطبع تقوم بأشياء كثيرة، فهي تنمو وتكبر وتنقي الهواء وتطرح الأكسجين وتعطي الظل وتجمّل الطريق وتمنح المأوى للطيور والحشرات وتبطئ الرياح العنيفة...

وأنتم في هذه اللحظة، تشبهون هذه الشجرة، أثناء تأملكم، فأنتم ثابتون وتبدون بلا فائدة... فقط تجلسون مكانكم تتبعون تنفسكم يأتي ويذهب... تأخذون وقتاً للشعور بكل مايجري في جسدكم... وتصغون لهمهمة العالم...

ومع ذلك، تماماً كالشجرة، لاتفعلون شيئاً ظاهراً بلاجهد، وبلا نية مباشرة، تسمحون للكثير من الأشياء المهمة والمؤثرة أن تحصل، فمثلاً أنتم

تمنحون القليل من الهدوء لهذا العالم الصاخب والهائج... أنتم تفيدون أنفسكم بمنح فكركم استراحة... وتنمون إحساسكم وبصيرتكم...

ولأنكم ببساطة قررتم البقاء هناك بلا حراك، منتبهين لتنفسكم... ولجسدكم... ولضجيج العالم... تاركين أفكاركم تمر... ولاتبحثون عن شيء، لا تذهبون إلى أي مكان.... تقبلون لوقت ما ألا تفعلوا شيئاً مفيداً، على الأقل، ظاهرياً.

* * *

نصائح

* ستتغير الكثير من الأمور في الحياة الدنيا إن أعطينا أنفسنا الحق بعدم فعل شيء وبعدم إنتاج شيء وبعدم اللحاق بشيء.
* بالطبع إن الفعل، أو على الأقل بعض الأفعال، يساعد في تغيير العالم، يساعد في عرقلته وتدميره من أجل بنائه على نحو أفضل. إلا أن التأمل أيضاً يساعد بتغيير العالم بجعله أكثر سلاماً.
* الفعل والتأمل، المفيد وغير المفيد، هما بمثابة دعامتين أساسيتين لكي يتحرك العالم ولكي تستمر الحياة.

-٣٠-

«نخطئ كثيراً بحق بعضنا بعضاً، ثم يأتي يوم ونموت.»

كريستيان بوبان

عدم الإساءة

يعدّ عدم أذية الآخر مبدأ أساسياً مشتركاً بين جميع الثقافات والأديان فهو لابد منه في حياة المجتمع. وهذا مايسميه الفلاسفة «قاعدة من ذهب» وهي تقول بألا نفعل بالآخر مالا نتمناه لأنفسنا.

يمكن أحياناً أن نؤذي أحداً من دون قصد ولكن غالباً ما يكون ذلك بسبب سوء تصرف أو إهمال أو غرور، أو بسبب قلة انتباه أو عدم وضوح الأمر. لهذا السبب فإن العيش بمزيد من الوعي الكامل يساعدنا على التقليل من أذية الآخرين.

تقترح كل التقاليد التأملية تمارين تركز على العطف وعلى الانتباه لحالات العنف والاعتداء التي من الممكن أن نسببها للآخرين نظراً لقلة الانتباه ولقلة التوازن الداخلي. وإليكم مثالاً...

* * *

تمرين

اجلسوا واغمضوا أعينكم ودعوا جسدكم يأخذ تنفسين أو ثلاث بهدوء وبعمق...

ادركوا تنفسكم... وادركوا أنفسكم... وادركوا اللحظة الراهنة...

«لاتؤذوا أحداً»... إنه ليس برنامجاً بالغ الصعوبة، في النهاية ستتولى الحياة أذيتنا.

كل امرئ يلقى في حياته، من المهد إلى اللحد، الكثير من الآلام كالأمراض والحوادث والوفيات... فلماذا نضيف إليها المزيد؟

«لاتؤذوا أحداً»... بكل بساطة ابذلوا قصارى جهدكم لكي لا تكذبوا ولاتزدروا ولاتعتدوا ولا تهينوا...

حاولوا ألا تتلفظوا بعبارات مهينة وجارحة، حتى وإن كنتم أنفسكم مجروحين... ذلك لا يعني أن نتحول إلى ضحايا ونخضع لكل أشكال العنف من الآخرين من دون أي رد، لكن ينبغي أن نتعلم، شيئاً فشيئاً، أن نحمي أنفسنا من العنف من دون أن نكون عنيفين وهذا ممكن معظم الوقت.

لاتتخلوا عن قول لا لكن قولوها من دون امتلاك نية بأذية أحد...

هل استيقظتم صباحاً وقلتم لأنفسكم: «ها أنا الآن، وأرغب بأذية أحد ما»؟ على الأغلب إطلاقاً... إذاً لماذا تصلون إلى هذا الحد؟ هل بسبب قلة الانتباه أو قلة التحضير؟

ارتبطوا بتنفسكم وبحركته بهدوء وتذكروا ببساطة أنه لايجب «أن نمس أحداً بسوء» لاتسيئوا لأحد وحاولوا، كلٌ، على طريقته ألا تضيفوا مزيداً من الشر إلى العالم... فهناك، بالفعل، مايكفي من الشر...

* * *

نصائح

* بعض الأشخاص الغرباء، يعتقدون أن اللاعنف أمر واهٍ، وأنه ينتقص من الإضافة المثيرة لوجودنا وأن الأشرار يجملون الحياة. يمكن أن يبدو هذا صحيحاً بالنسبة إليهم، لكنه بالنسبة لمعظم البشر، الإساة للآخر تزيد من ألم الجميع، سواء ذلك الذي تعرض للأذى أو ذلك الذي قام به أم البشرية جمعاء، جميعاً يعانون من ألم، من الممكن، تفاديه بقليل من الانتباه والمزيد من المحبة.

* إذاً فلنطرح في كل مساء على أنفسنا سؤالاً: «هل آلمت أحداً اليوم؟ إن كان الجواب نعم، هل يمكنني تجنب ذلك؟ بأن أتصرف بشكل مختلف؟ أن أعبر على نحو آخر عما كنت أنوي قوله؟» ولنتذكر في الصباح بانتظام هذه الأمنية أو هذا البرنامج البسيط: «فلأقم بما هو جيد قدر استطاعتي، ولأبتعد عن الإساءة للآخرين.»

* إنه بمثابة برنامج بيئي فكيف نحن لانرمي الأكياس البلاستيكية أو الأكداس البالية في النهر أو في الغابة، يجب ألا نرمي شرورنا وسوءنا في محيط العلاقات الإنسانية. وليطبق كل منا ذلك بأفضل ما يمكنه وسيتغير العالم.

-٣١-

«إن كنتم تملكون الوقت لتتنفسوا،
فأنتم تملكون الوقت لتتأملوا.»

أجان شاه، راهب في الغابة
ومدرب تأمل

مساحات التنفس

يتمركز التنفس محور كل التمارين المتعلقة بالتأمل. ومن بين هذه الممارسات، تظهر مساحة التنفس كتمرين كلاسيكي وأساسي، وبلا شك هو الأكثر ممارسةً لدى ممارسي التأمل. ينبغي ببساطة أن نؤجل أي نشاط نقوم به عدة مرات في اليوم لكي لانفعل شيئاً سوى التنفس بكامل وعينا وفقاً لمقاطع مرمزة. إن أخذ مساحة مماثلة للتنفس يسمح لنا أن نعاود الاتصال بأنفسنا وأن نعيد التركيز على إدراكنا وهذا الأمر ينطوي على مزايا عديدة.

* * *

تمرين

يستغرق التمرين ثلاث دقائق، ولكن يمكنكم أن تمضوا وقتاً أطول، إن كنتم ترغبون بذلك.

هو يمر بثلاث فترات، حوالي دقيقة في كل فترة.

أوقفوا نشاطاتكم أو تفكيركم، واتخذوا جلسة مستوية، وأغمضوا أعينكم إن أردتم... وابدؤوا بالمرحلة ١ بمراقبتكم ما يجري في فكركم، وفي جسدكم، هنا الآن.

ماذا يشبه طقسكم الداخلي؟ ماهي الأفكار، التي تدور في سماء فكركم، وماهي العواطف التي تستشعرونها، ما الأحاسيس الحاضرة في جسدكم؟

لاتحاولوا تغيير أي شيء مهما يكن، انفتحوا ببساطة على كل ما كان سابقاً... ثم انتقلوا إلى المرحلة ٢. ركزوا انتباهكم على تنفسكم. كونوا حاضرين في حركة تنفسكم. راقبوا الأحاسيس الجسدية التي تتغير بلطف طوال فترة شهيقكم، ثم طوال فترة زفيركم.

إن فقدتم تركيزكم، الحقوه حيث ذهب...

وأرجعوه في كل مرة بلطف إلى تنفسكم.

وأخيراً المرحلة ٣: وسعوا وعيكم ليتسع لتنفسكم لكي تغوصوا بجسدكم، كما لوكان جسدكم يتنفس بأكمله من القدمين إلى الرأس.

امتلكوا وعيكم لجلستكم ولتعبير وجهكم ولأحاسيسكم الجسمانية.

كونوا حاضرين كلياً لهذه اللحظة.

ها نحن ذا قد انتهينا... عاودوا نشاطاتكم... فقد تغير فيكم شيء صغير جداً...

نصائح

* يمكننا ممارسة هذه المساحات من التنفس بانتظام كبير طوال أيامنا. سواء عندما ننتقل من نشاط إلى آخر بهدف التركيز جيداً بما نحن بصدد القيام به أم بصدد اختباره، وسواء أكنا نواجه صعوبةً، أم كنا نشعر بعواطف مؤلمة، أو كنا نشعر بالضياع.

* إن التوقف وإدراك الوعي والتنفس وإعادة التركيز قبل معاودة سلسلة نشاطاتنا يسمح دوماً بالقليل من التهدئة والبصيرة لنا.

* لكن يمكن أيضاً تمضية ثلاث دقائق من مساحة التنفس عندما يكون كل شيء على مايرام بهدف تذوق المزيد من اللحظة التي نعيشها. وهذا الأمر أسهل.

«عليّ أن أكون أكثر بساطة وأن أسمح لنفسي بالحياة أكثر قليلاً. عليّ أن أتوقف عن انتظار ثمار تجلبها حياتي إليّ من الآن فصاعداً.

ولكنني وجدت العلاج، فليس عليّ سوى أن أقرفص على الأرض في زاوية وأصيخ السمع لما في داخلي. ليس التفكير مايجذبني. فالتفكير هو انشغال كبير وجميل في الدراسات ولكنه ليس هو من يجذبك في المواقف النفسية الصعبة. يجب أن أتعلم أن أجعل من نفسي غير فعال، وأستمع، وأجد التواصل مع قطعة من الخلود.»

إيتي هيليسوم

الانعـزال

الانعزال إعادة تركيز وإعادة تعود واستعادة تواصل مع النفس، حيث إن الكثير من أفعالنا ومحيطنا يجعلنا منقطعين عن أنفسنا، وهذا ما يبعد عن فكرنا تلك اللحظات التي نشعر خلالها بوجودنا وبأننا «نكون» لأننا قد توقفنا عن أن «نفعل».

هناك بعض الأماكن كالكنائس ودور العبادة التي تسهل الوصول لتلك اللحظات من العزلة. كما أن الطبيعة هي مكان مفضل للعزلة، ولهذا السبب فإن قصدها مفيد لصحتنا كما تظهر المزيد من الدراسات. في الطبيعة نستعيد الهدوء

والروية والاستمرارية. هذه «التغذية» الروحية تساعد على بلوغ الوعي الكامل. إلا أننا نستطيع أن ننعزل في صخب الحياة العادية وفي محيطنا الاعتيادي وذلك بأن نقرر أن نتوقف عما نفعل ونأخذ لحظة من العزلة. هذه اللحظة المسروقة من الصخب ومن هذه الحياة المليئة باللاوعي التي هي حياتنا في معظم الأحيان، يمكن لهذه اللحظات أن تكون لحظات من السمو فخلالها نختبر شعوراً مفاجئاً من المساحة الداخلية والمزيد من الوضوح الفكري، كما نشعر خلالها بهدأة عاطفية غريبة وغير معتادة.

هل يمكننا تسهيل حضورها؟

*   *   *

تمرين

نعم هذا ممكن... قرروا، ببساطة، أخذ لحظة من العزلة، وإمضاء عدة دقائق من حياة تعيشون فيها بهيجان، من حياة توجدون فيها... (غالباً من الضروري التصرف بانفعال ولكن يجب ألا ننسى أن نشعر بوجودنا، أليس كذلك؟)

اثبتوا مكانكم... انتبهوا لشتات فكركم المتعلق بأمور مختلفة...

بعضها مهم وبعضها الآخر تافه، بعضها رائع والآخر على سيء... خذوا قراراً هادئاً بتجميع أنفسكم... قراراً بالعودة إلى الواقع، إلى واقع هذه اللحظة بحد ذاتها...

ارسوا حيث وجدتم أنفسكم: انظروا إليه، بتمعن، انظروا إلى جميع التفاصيل، كونوا حاضرين للأصوات، وللروائح، وادخلوا هذا المكان مهما يكن... ثم استديروا نحو أنفسكم، اشعروا جيداً بتنفسكم وبجسدكم...

اجلبوا معكم بلا كلل الضروري من انتباهكم لما هو موجود وملموس في تلك اللحظة كتنفسكم وجسدكم وماترونه وتسمعونه وتشمونه في هذا المكان.. افعلوا هذا بأفضل ما يمكنكم... واتركوا ما تبقى... بلا هدف، بلا انتظار، لمجرد الوجود وحسب...

* * *

نصائح

* كتب سان فرانسوا دو سال قائلاً: «نصف ساعة من التأمل أمر ضروري فعله يومياً، إلا إن كنا مشغولين جداً. في هذه الحالة يلزمنا التأمل لساعة كاملة». فكلما كنت مضغوطاً توجب عليك تخصيص المزيد من الوقت للانعزال بانتظام.
* استغلوا كل مرة تمرون فيها بالقرب من دور عبادة لكي تدخلوا إليها. استغلوا كل مرة تمرون فيها بالقرب من بيئة طبيعية لكي تتوقفوا فيها.
* انعزلوا أيضاً في مطبخكم أو في مكتبكم أو على مقعد في مكان عام.
* استعيدوا تركيزكم بلطف وانتظام لكي لاتسحبكم الرياح القوية الآتية من التشتت والإغراءات التي تعصف دوماً في عالمنا.

-٣٣-

«التألم هو إعطاء أهمية كبيرة لشيء ما...»

بول فاليري

في مواجهة الألم:
اللجوء للوعي الكامل

توجد ألف طريقة وطريقة لمواجهة الألم، حيث يمكننا أن نحاول الهرب من خلال اللهو أو الفعل. معظم البشر يهربون من ضيقهم فينكبون على العمل أو يلهون على الشاشات. يمكننا أيضاً أن نحاول حلّ المشكلة التي تسبب لنا الألم وهذا مثالي، لكنه لايطبق إذا كانت المشكلة وجود حصاة في حذائنا وماعلينا سوى نزعها ببساطة. وهذا يبدو أصعب إن كانت المشكلة تتعلق مثلاً بصحة أحد أقربائنا أو بمستقبل أحد أولادنا.

كل هذه الوسائل من فعل وتلهية ومن بحث عن حلول، يمكن أن تجدي نفعاً... أو ربما لا. وفي هذه الحالة يوجد طريق آخر: إنه الوعي الكامل الذي يشكل بديلاً عن طرقنا المعتادة في مواجهة الألم والمصاعب. بدلاً من الهرب أو تغيير المشكلة نستطيع البدء بمراقبة رد فعلنا على المشكلة لنرى بشكل أوضح ولنفهم ما نوع الموقف الواجب تبنيه.

لنرى معاً كيف يمكن أن يجري هذا...

* * *

تمرين

أول مانفعله، في مواجهة الألم، هو التوقف وقبول وجوده. لا أحد يحب فكرة «قبول الألم»، لكن هناك سوء فهم بخصوص القبول...

فالقبول لا يعني أن نقول: «هذا جيد»، و«إنه هنا».

القبول لايعني الخضوع ولا الاستمتاع، بل يعني التخلي عن الصراعات العبثية... القبول ليس سهلاً، لأنه أمام الصعوبات والآلام التي تطرأ علينا، يصرخ فكرنا قائلاً: «افعل شيئاً، تصرف! أو على الأقل، اقلق، احمل هماً!». «لكن كلا، في هذه اللحظة، لاتفعل شيئاً، لاتطالب الوعي الكامل. في كل حال، لا تفعل شيئاً مما تفعله في العادة.»

إذاً، نستدير كالعادة نحو تنفسنا... نأخذ وقتاً لمراقبة ولشعور ما تتكون منه تجربتنا في هذه اللحظة: ما الذي أنتظره الآن؟ ما الذي أشعر به؟ وبما أفكر؟ ثم يعود الضيق، تعود المشكلة ويعود تضييق الفكر على الهم... عندئذٍ نفتح مساحة الوعي على مصراعيها.

عندئذٍ وأثناء الألم يقوم الفكر بلا كلل بالانقباض حول ما يسبب لنا الألم. وعلى ألمنا نفسه... ونبذل جهدنا مرة تلو الأخرى لنفتح ونوسع مساحتنا العقلية على كل ما يوجد *حول* الهم.

بدلاً من السماح لفكرنا بالتقلص بلا جدوى، وبدلاً من تركه يتعمق ويحفر ويدور حول حلقة مفرغة، ندفع الجدران بلا كلل لكي نتمكن من

التنفس في داخل رأسنا... نفتح النوافذ على تنفسنا وجسدنا، وعلى الأصوات، وعلى كل ما يأتينا من العالم...

يجب ألا نبقى منغلقين على أنفسنا مع ألمنا الوحيد... بل أن نفتح فكرنا على كل ماتبقى...

نصائح

* التأمل يشبه علم البيئة لكن في الفكر. ففيه نطالب بالبدء دوماً باستقبال الألم باللجوء إلى الوعي الكامل، بمعنى آخر في فكر واسع ومتدفق لا يتقلص على الألم وحده ولايتعلق به ولكنه يقر بوجود هذا الألم، ولا يقتصر عليه...

* في مواجهة مايؤلمنا يمكننا أن نفتح مساحة تفكيرنا وأن نوسع مساحة وعينا... علينا أن نتنفس ونوسع، ونوسع، ونوسع في كل مرة ينسحب فيها الألم، ينسحب، ينسحب... فلنتنفس من جديد.

* والآن سيتغير كل شيء وليس عليّ إلا أن أقبل من دون معرفة ماذا ومتى.

-٣٤-

«يجب التأمل بما يؤمن السعادة، بما أنه موجود فنحن جميعاً موجودون وعندما يغيب نفعل كل شيء للحصول عليه. كنت أنصحك بلا توقف، هذه التعليمات، طبقها تأملها، وافهم أنها موجودة هنا كعناصر لتعيش جيداً.»

أبيقور

الوجوه الثلاثة للسعادة

لانبحث عن السعادة عندما نتأمل، على الأقل ليس مباشرةً وبحرية. إلا أن كل الدراسات التي لدينا تظهر أن التأمل المنتظم يجعلنا بكل لطف أكثر قابلية لتذوق اللحظات الجيدة في حياتنا بدلاً من إهمالها. ينمي التأمل بهذا الشكل تردد العواطف المحببة. نلاحظ التوقيع البيولوجي لهذه الظاهرة بتحليل دماغ المتأملين. فالنشاط الكهربائي لديهم متزايد في القشرة الدماغية في الفص الأيسر، وهذا مرتبط بارتفاع مستوى العواطف الجيدة.

إن كان التأمل ينمي بشكل عام قابليتنا للسعادة فمما لاشك فيه أن هذه الممارسة تجعلنا أكثر وعياً، وبفضل ازدياد وعينا نستطيع أن نفتح أعيننا أكثر على كل ماهو جيد حولنا بدلاً من أن نركز على ما هو سيئ وحسب.

يمكننا أيضاً بكل حرية وسهولة أن نضخم من هذا الأمر، وذلك بتركيز انتباهنا التأملي على هذه اللحظات المحببة من يومنا تماماً كما سنفعل في تمرين وجوه السعادة الثلاثة.

* * *

تمرين

الخطوة بسيطة، فينبغي عندما تخلدون للنوم مساءً، أن توجهوا فكركم نحو ثلاث لحظات جميلة اختبرتموها خلال يومكم.

ليس بالضرورة أن تكون لحظات سعادة كبرى... الأشياء البسيطة تكفي: كلحظة سماء صافية، ابتسامة من غريب(ة)، عمل أنجزتموه جيداً، طبق تمتعتم به ضحكة مجنونة مع قريب لكم...

ليس بالضرورة أن تقضوا يوماً جيداً جداً أو يوماً رائعاً، بل على العكس فالتمرين يكون أكثر غنى عندما نمر بيوم عادي أو معقد أو صعب... لأن ذلك يعلمنا أن نرى أنه حتى في سياق مماثل هناك دوماً فواصل ممتعة لا يجب نسيانها...

إذاً عندما ننام، لنأخذ وقتاً لنحلم بثلاث لحظات ممتعة... ونتذكر أكبر عدد ممكن من التفاصيل لاسيما الحسية كالضوء والأصوات والوجوه، ويجب أن نتنفس في كل ذكرى... ونسجلها جيداً في جسدنا، ونربطها بأحاسيس جسمانية محببة...

وببطء، كونوا حاضرين كلياً للمواقف التي جلبتموها لذاكرتكم، لاتكتفوا بالتفكير سريعاً باللحظات الثلاث، بل اشعروا بها بعمق في جسدكم كاملاً، ولاتنسوا أن تبتسموا بهدوء ورقة، وأنتم تخلدون إلى النوم...

* * *

نصائح

* ما الجدوى من هذا التمرين؟ لأننا ننام بينما يذهب فكرنا تلقائياً ليبحث عن مشاكل تحتاج حلولاً، وعن هموم اليوم أو اليوم التالي أسرع مما يبحث عن الأشياء الجيدة أو الجميلة، التي شهدناها في يومنا. فعلينا ألا نحذف هذه اللحظة من الهم من تفكيرنا، بل نوازن بأن نتذكر الأمور الجيدة في حياتنا.

* بقيامنا بالحلم في كل مساء بثلاث لحظات سعيدة مرت بيومنا، بقيامنا بتسجيلها بعمق أكبر في فكرنا وفي جسدنا، نقوم عندئذٍ بتقوية قدراتنا على رؤية هذه اللحظات الصغيرة من السعادة بوضوح. سندرب أنفسنا على ألا ننسى ماهو جيد في حياتنا أيضاً.

* نحن البشر مساكين لكون ذهننا يتجه فوراً وبسرعة نحو كل ماهو سيئ في يومنا أو في اليوم الماضي أو في اليوم التالي، سواء أكان أمراً قد حصل أم سيحصل. لذلك علينا جميعاً أن نستذكر اللحظات السعيدة التي مرت بنا فهناك الكثير منها لم نفكر به بعد.

* هل نبدأ بذلك هذا المساء؟

-٣٥-

«لديّ شيء أقوله لأولئك الذين يزدرون الجسد. لا أطالبهم بتغيير رأيهم ولا منهجهم، ولكن بالدفاع عن أجسادهم.»

نيتشه

التفكير بوساطة الجسد

نحن نفكر دوماً بالطريقة نفسها، وذلك باستخدام عقلنا تلقائياً. ذلك يجري عموماً على نحو جيد ونصل عندئذٍ إلى حلّ الكثير من المشاكل والعديد من الصعوبات في حياتنا. إلا أن ذلك لايجدي أحياناً فتدور أفكارنا في حلقة مفرغة ولانعود نستطيع التفكير، فنستذكر ماجرى ونتوقف عن التقدم فندور حول أنفسنا.

في هذه اللحظات من غير المفيد أن نصر فالتفكير التقليدي، العقلي والذهني، قد جلب لنا مايستطيع جلبه، ويلزمنا سلوك طريق آخر. يمكننا المرور بوسيلة أخرى تستخدم الحدس بشكل أكثر كالتفكير باستخدام جسدنا كما يعلمنا التأمل أن نفعل. ذلك لايعني أن نتوقف عن التفكير وعن التمحيص بفكرنا، بل يعني أن نقوم بالتفاتة صغيرة بوساطة الجسد قبل العودة إلى أنماط التفكير وحلّ المشاكل التي اعتدناها.

إليكم كيف يمكنكم تطبيق ذلك...

* * *

تمرين

إن شعرتم أنكم محصورون في الزاوية في مواجهة صعوبة ما، سواء أكانت كبيرة أم صغيرة، وإن كان تفكيركم عاجزاً عن التقدم، ويعود لاجترار الذكريات العقيمة، توقفوا عن التفكير بجسدكم حصراً...

توقفوا عن فعل أي شيء، وأغمضوا عينيكم... أدركوا وجود أفكاركم ودعوها تتحرك من دونكم، دعوها تذهب وتأتي في فكركم، ولاتحاولوا طردها، ولكن احرصوا على ألا تغذوها... في هذا الوقت، استديروا نحو كل ماتبقى:

أدركوا تنفسكم، اشعروا جيداً بحركة تنفسكم، وأدركوا كل الأصوات الموجودة في هذه اللحظة، وفي هذا المكان، حيث توجدون، استقبلوها جميعاً مهما تكن.

كونوا ببساطة حاضرين في هذه اللحظة، من دون أن تريدوا أي شيء آخر...

راقبوا مايجري في جسدكم، كيف يستجيب على الطريق المسدود في تفكيركم؟

هل يمكنكم أن تهتموا به قليلاً؟

هل تستطيعون التحقق فيما إذا كنتم جالسين جيداً، الظهر مستقيم، والكتفان مفرودتان، والفكان مسترخيان؟

أدركوا مناطق جسدكم التي يستقر فيها التوتر، أو الأحاسيس غير المريحة أو المؤلمة، اسمحوا لها بالتواجد، اجلبوا بهدوء تنفسكم إلى هذه المناطق، تخيلوا أن تنفسكم يجتازها، في كل شهيق وزفير...

ثم وسعوا وعيكم على كل الأجزاء الأخرى من جسدكم، حتى تلك الأجزاء التي لاتعبر عن نفسها، حتى تلك التي لاتسترعي انتباهكم... في اللحظة الراهنة لاتبحثوا أبداً عن حلول لما يقلقكم، اهتموا ببساطة بأن تكونوا حاضرين بجسدكم وتنفسكم، وبكل مكونات هذه اللحظة...

دعوا أفكاركم تمر في هذه المساحة الواسعة في وعيكم، دعوها تعيش حياتها كأفكار... بكل بساطة لاتخصصوا لها الكثير من طاقتكم ومن انتباهكم... تنفسوا... اشعروا... ابقوا دقائق عدة على هذه الحال...

* * *

نصائح

* عندما ينحصر تفكيرنا بمكان ويتوقف عن العمل، يمكننا سلوك طرق أخرى. نستطيع ترك أفكارنا والالتفات لأحاسيسنا الجسدية مهما تكن.
* علينا ألا ننتظر نتيجة مباشرة، ولكن لنأخذ ببساطة وقتاً لجذب أجزاء أخرى من أنفسنا قد تساهم ربما بولادة عناصر تحلّ سواء عاجلاً أم آجلاً محلها.
* لنفكر بمجمل ما نحن عليه وليس فقط بوساطة عقلنا، يمكن لهذا أن ينجينا أكثر مما نعتقد وربما لأن دماغنا غيور بعض الشيء لايريدنا أن نعتقد ذلك.

-٣٦-

«من بين كل هذه الأمور البائسة والفظة في الحياة القروية، ابحث عن شيء موضوع أو مستند بمكان ما من دون أن يجذب النظر إليه، شكله بلامعنى، وطبيعته صامتة. يمكن لهذا الشيء أن يكون مصدراً لسعادة غامضة، لاحدود لها.»

هوغو فون هوفمانستال

رؤية اللامرئي

توجد في التأمل مفارقة تتعلق بالنظر، بالطبع نحن نتدرب على كيفية التأمل ونحن مغمضي الأعين، لكن ذلك بهدف فتحهما لاحقاً على العالم على نحو أفضل. العيش بوعي كامل يعني أن نأخذ وقتنا للتأمل. والتأمل يعني النظر من دون قصد. فنحن لاننظر لكي نستخدم أو نتحكم أو نسيطر ولكن من أجل أن نكون حاضرين، ولكي نرى ما لا نراه أبداً بنظرتنا الاعتيادية والنفعية والوظيفية والسريعة. وغالباً ما نكتشف ما لانراه أبداً كالأمور اليومية مثلاً، وكأولئك الأشخاص الذين نلقاهم يومياً وننساهم لأننا لا نكاد أن نراهم.

ولكن الأشياء العادية ليست عادية حقاً، بل هي أشياء رائعة. الماء، الكأس، الابريق، الطاولة، الجدار، المشمش، رؤوس الثوم: هي أشياء رائعة.

الشرب والأكل والصناعة هي أمور تنتمي لمساحة ذكية وفضولية وصناعية فهي إذاً رائعة. إن فتح أعيننا على كل الغنى الذي لا يعوض ولا يقدر بثمن والذي نمر من أمامه من دون رؤيته، هو شيء رائع.

كل غرض هو بمثابة صندوق كنز في حال نظرنا إليه بوعينا الكامل. هذا الغرض قد قدّم لنا هدية، وذلك هناك قد اشتريناه من المكان الفلاني وفي تلك الفترة من الزمن. وهناك غرض آخر قد تمّ اختراعه وإنشاؤه من قبل أناس في قارة بعيدة ومنذ زمن بعيد جداً. وهناك غرض آتٍ من بعيد، هل نشاهده معاً قليلاً؟

* * *

تمرين

والآن انظروا بهدوء حولكم، في الغرفة أو حيث أنتم في هذه اللحظة... دعوا نظركم يقع على الأغراض المحيطة بكم، وخصوصاً تلك التي لم تعودوا تنظرون إليها لأنها موجودة دوماً لخدمتكم بصمت وبمهارة حتى امّحت من انتباهكم.

يمكنكم الجلوس بمكان غير اعتيادي في هذه الغرفة، مكان لا تجلسون فيه عادةً وذلك لتغيير نظرتكم لهذه الأشياء التي أصبحت غير مرئية في ذهنكم.

تناولوا طاولة، أو كأساً أو ليفة أو أي شيء تريدونه، ولاحظوا مادته: لونه وشكله وملمسه...

خذوا وقتكم لتغوصوا في التفاصيل...

تنفسوا، اشعروا بجسمكم، ابتسموا في هذ الحوار الصامت مع الغرض المختار، تآخوا معه واندمجوا به.

ثم وسعوا نظرتكم: منذ متى شغل هذا الغرض مكانه في يوميات البشر؟

هل لهذا الغرض قصة ما؟ إن كانت فاكهة، أو حبة خضار، أين تمت زراعتها، من زرعها ومن أحضرها إلى هذه الغرفة؟ من باعكم إياها، من أعطاكم إياها؟

إن كان غرضاً، من صممه؟ من صنعه؟ هل ترون في حبة الفاكهة أو الخضار كل الشمس والماء اللذين سمحا لها بالنمو، وكل الجهود البشرية وكل العناية وكل الطرق المجتازة حتى وصلت إلى هذه الغرفة؟

ابقوا قليلاً أيضاً في تأمل هذا الغرض، فهو يستحق ذلك...

بلطف، دعوا الأفكار تتراجع ولاتبقوا إلا مع جوهر الغرض، من دون أن تطلبوا منه شيئاً إضافياً سوى وجوده الصامت.

* * *

نصائح

* لسنا بحاجة لمرقاب للنجوم ولا لمجهر للجراثيم لكي نذهب إلى ما وراء نظرتنا الاعتيادية. بل يكفي أن نطلق نظرة واسعة من عيني فكرنا.

* لنأخذ وقتنا بانتظام لنتخلص من دوار تأمل الأشياء اليومية كحبة بندق أو حذاء أو قطعة عشب أو هاتف... الخ. لنأخذ وقتنا في التقرب منها

ومراقبتها. لنأخذ وقتاً بالسماح لأنفسنا بالربح بكل ما نستطيع قوله، فهناك الكثير من الذكاء ومن الجهود التي أدت لوجوده، وهناك الكثير من القصص التي جلبته إلى هنا، أمامنا وفي حياتنا! فهناك هدوء غامض ومدهش يحيط بالمقلاة أو بالزهرة المهملتين والمنسيتين إلا الآن في هذه اللحظة.

* هذه الزيارات إلى اللامعنى هي بمثابة شكر وعرفان مقدمين إلى هذه الفرصة الرائعة فأنا الآن كائن بشري حيّ وواعٍ.

«قد تعني لنا الابتسامة الشيء القليل ودون تأثير على المزاج كما أننا لانحاول الابتسام ولكن غالباً ماتدفعنا اللطافة إلى الابتسام بفضل سلام ما، وتغير فينا كل شيء. وطبيب الأمراض الباطنية يعرف السبب جيداً ذلك لأن الابتسامة تنزل أعمق من التثاؤب وتقترب لتصل إلى الحلق والرئتين والقلب.

ولن يجد الطبيب في صندوق أدويته دواءً يجعل المرء يتصرف بهذا القدر من السلاسة والعذوبة.»

آلان

الابتسامة

هناك ابتسامات تغيظ مثل ابتسامات السياسيين والنجوم الذين يرغبون بالإعجاب والإغراء، ابتساماتهم سطحية ومصطنعة ومرتبطة بالقرب من أهداف الكاميرا أو أجهزة التصوير، فابتساماتهم بلا معنى. ولدينا الابتسامات التي تلامسنا وتحرك شيئاً داخلنا كابتسامة الجوكندا أو ابتسامة بوذا، أو كابتسامة طفل أو شخص غريب تعطي انطباعاً بالروعة والطيبة، إنها ابتسامات عميقة ومليئة بالقوة واللطف.

للابتسامة فضائل عديدة سواء لمن نبتسم لهم شرط أن تكون صادقة، كما أنها مفيدة للشخص المبتسم أيضاً. فهي تولد هدوءاً للجسم وللفكر على حد سواء. ذلك لأن للروابط بين الابتسامة والفكر معنى مزدوج: فإن كان فكرنا سعيداً يبتسم وجهنا، وإن كان وجهنا سعيداً فهو يجعل فكرنا يبتسم.

أحياناً لا نجد ما يجعلنا نبتسم في حياتنا، فلا نبتسم لأن ذلك غير مفيد ويضايقنا ويؤلمنا حتى. ولكن غالباً ما نستطيع أن نبتسم بصدق ليس فقط عندما يكون كل شيء على مايرام وعندما نتلقى أخباراً جيدة، بل أيضاً عندما تسير الحياة بمسارها النظامي وعندما لا نواجه إلا بعض التحديات البسيطة.

لم لا نبتسم إذاً في لحظات حياتنا المعتادة؟

* * *

تمرين

الآن على سبيل المثال... توقفوا وأغمضوا أعينكم، إن أردتم.

أدركوا حالة جسدكم وأفكاركم.

أدركوا تعبير وجهكم.

هل فككم متشنج أم مسترخٍ؟

هل عضلات جبهتكم متقلصة أم مرتاحة؟

كيف تتنفسون في هذه اللحظة؟

تأكدوا من أنكم تسمحون لأنفسكم بالتنفس جيداً وبحرية وسعة وعلى سجيته...

افردوا أكتافكم واعتدلوا بجلستكم بلطف...

ما الذي يجري في لهذه اللحظة في حياتكم؟

ما الصعوبات التي تواجهونها؟ ما هي الأمور السعيدة والفرص الجيدة في حياتكم؟

هل تستطيعون أن تبتسموا، رغم كل ماهو معقد؟

هل يمكنكم الابتسام للحظات الصغيرة من السعادة في حياتكم؟

دعوا ابتسامة تحتل وجوهكم بلطف، بلا إجبار...

هل ترون إلى أين يمكنها أن تصل... أنتم تتذكرون أنكم بهذه اللحظة أحياء، وأنه لأمر ممتع أن تكونوا هنا موجودين وتبتسموا بلطف، مهما يكن ما تواجهونه وماعليكم إنجازه لاحقاً.

* * *

نصائح

* الابتسامة تفيدنا حتى وإن لم نفكر بها. لذلك علينا ألا نفوت أية فرصة لكي نبتسم بلطف.
* علينا ألا نجبر أنفسنا على الابتسام إن كنا في خضم مواجهة صعوبات كبيرة، لكن علينا ألا ننسى أن نبتسم عندما تتخذ حياتنا مسارها المعتاد، لنبتسم دوماً وبلطف وببساطة وداخلنا أيضاً، في الشارع، في الميترو وعندما نخلد إلى النوم مساءً في سريرنا.
* لنبتسم الآن لكل المرات التي لم نستطع خلالها الابتسام ولكي نتذكر حظنا الجيد بأننا هنا في هذه الحياة.

-٣٨-

«المرض الأكثر توحشاً من بين كل الأمراض، هو ازدراؤنا لأنفسنا.»

مونتان

العطف على النفس

(العطف الذاتي)

ما هو العطف الذاتي، هو ليس بأنانية (تقوم الأنانية على جلب كل شيء للنفس)، وليس بالنرجسية (التي تقوم دوماً على البدء بالنفس)، كما أنه لايعني اللطف الذاتي (الذي يقوم على إعطاء النفس أعذاراً دوماً). إن العطف الذاتي يعني ببساطة إثبات احترام الذات، واللطف مع النفس وخاصة عندما يتألم المرء. كيف يتطور العطف الذاتي؟ يتطور بلاشك عندما نقوم برد فعل على جرح يخص ذاتنا قد تعرضنا له كفشل أو رفض. ما الذي يجري عندئذٍ؟ هل نستسلم لردات الفعل العنيفة اتجاه أنفسنا أم لآراء متحيزة لذاتنا، أو للغضب من أنفسنا؟ هل نسستسلم للنقد الذاتي ولليأس وللعزلة وللوهن؟ هنالك الكثير من الوسائل التي تؤذينا بقطعها لمصادر الراحة عنا، أم العكس نحن نرغب باللطف والمواساة والإصلاح؟

عندما يقع طفل ويُجرَح ويبكي، بماذا نبدأ أولاً؟ نبدأ بلومه وإعطائه درساً؟ أم نبدأ بمواساته، وطمأنته وعلاجه؟

كذلك الأمر بالنسبة للعطف الذاتي فعندما نتعرض لجرح، نبدأ بعلاجه وتهدئته وإصلاحه، قبل أن نصلح أنفسنا لتجاوز الوقوع من جديد في الأفخاخ نفسها. ولا نؤذي أنفسنا على الإطلاق فالحياة ستتولى ذلك.

* * *

تمرين

توقفوا عما تفعلونه الآن لكي تدركوا تنفسكم... تنفسوا بهدوء...

احلموا بألم، بألم جديد، بقلق، بحدث يشكل لكم فشلاً أو رفضاً، أو تهديداً مهما تكن أهميته، وباللحظة التي آلمكم فيها...

فكروا ماذا كان رد فعلكم آنذاك، عندما حدث لكم ذلك. ماذا فعلتم وقتئذٍ؟

هل كان رد فعلكم الاستمرار وعدم التوقف؟ أم كان رد فعلكم إهمال ألمكم؟

هل شعرتم برغبة بالقيء، أو بالشكوى لأنفسكم أو لأحد آخر؟ أو بكبح ألمكم أو بالتفكير به؟ أو أسوأ من ذلك، كان رد فعلكم الإساءة لأنفسكم، والهجوم على أنفسكم، أو التقليل من قيمة أنفسكم؟

يوجد طريق مختلف يمر بثلاث مراحل...

المرحلة الأولى هي مرحلة الوعي الكامل، عندما تكونون مجروحين، توقفوا، لا تنتقلوا إلى شيء آخر، بل خذوا وقتكم بالشعور والاستقبال، ومراقبة ما سيحدث بداخلكم في هذه اللحظة...

قيّموا ما قد حدث وما شعرتم به وقتئذٍ، في لحمكم وفي جسمكم.

راقبوا ما هي الأفكار والانفعالات التي ولدها هذا الألم داخلكم.

المرحلة الثانية هي مرحلة الانتماء إلى المجال الإنساني: أدركوا أن ألمكم الخاص ليس فريداً وليس خارجاً عن الطبيعي، ولكنه جزء من الحياة الإنسانية في وقت من الأوقات، وأن الملايين من البشر غيركم يشعرون به مثلكم.

في هذه اللحظة. يجب ألا تقول: «لاتشتكي»، بل قولوا: «أنت لست وحدك».

المرحلة الثالثة، هي مرحلة الرؤية الجلية: ففي هذه اللحظة من الإحباط، إلى ماذا تدفعكم غرائزكم؟

إلى النقد الذاتي أم إلى الشعور الداخلي اتجاه العالم أو اتجاه أنفسكم؟ إلى رغبتكم بإيذاء أنفسكم أم إيذاء أحد غيركم؟ فكروا أيضاً: ما الشيء الذي تحتاجون إليه حقاً في هذه اللحظة؟ أليس هو اللطف والمواساة؟

ها أنتم قد وصلتم إلى بديهية اللطف مع النفس وإلى مواساة النفس. فعندما تؤلمنا الحياة علينا أن نواسي ونصلح أنفسنا، بعدئذٍ سنرى أفضل ما يجب فعله وأي قرار يجب أن نتخذ...

* * *

نصائح

* إن رسالة العطف الذاتي هي أنه من غير المجدي أن نعاني من ألم مضاعف. فالحياة تتكفل بإرسال السهم الأول لنا لأنه في الأصل يقوم الواقع بجرحنا في المرة الأولى. من غير المجدي إضافة جرح ثانٍ وألم ثانٍ بتعنيف أنفسنا ومهاجمة أنفسنا ونقد أنفسنا أو تجاوز حاجاتنا إلى المواساة والإصلاح.

* اهتموا بأنفسكم فهذه هي الطريقة المثلى لعدم البقاء عالقين في الشكوى وفي اجترار الذكريات وفي المشاعر الحزينة التي تبعدنا عن أي شكل من أشكال الإصلاح أو المواساة والفعل الواضح.

* إن العيش بعلاقة صداقة مع أنفسنا يساعدنا على العيش بعلاقة صداقة مع العالم.

-٣٩-

«لماذا في يوم من عام ١٩٩٤، حينما كان الطقس جميلاً، والشمس ساطعة، كنت خارجاً من اللوفر، لماذا أسرعت الخطى؟

رجل يمشي مسرعاً ويعبر نهر السين، ينظر إلى أسفل الصخور تحت جسر رويال، ويرى الماء مغطى كلياً ببياض براق، يرى السماء زرقاء تعلو شارع بون، يدفع راكضاً باباً خشبياً في شارع سيباستيان بوتين ويتخلى بلحظة عن كل المهام التي يمارسها. لايمكن أن يكون المرء حارساً لسجن ورجلاً هارباً في الوقت نفسه.»

باسكال كينيارد

تنوير

لنقلها ببساطة إن لم تتأملوا إلا لكي تصلوا للتنوير ولحالات النيرفانا والساتوري والسعادة المطلقة، دعكم من ذلك فوراً. فليس ذلك هو الهدف وليس ذلك معقولاً.

ولكن إن لم يكن المرء معلماً كبيراً أو راهباً مهماً، فمن الوارد خلالتمرينات الوعي الكامل أن نمر ببعض اللحظات من الاضطراب. قد نمر بلحظات نحتاج

فيها الكلمات لنعبر عن الشعور الغريب الذي يعترينا، إنه شعور اختبرناه في كون آخر، في كون تفرض فيه التأكيدات الهادئة نفسها علينا، حيث تزول مخاوفنا وتصبح فيه الألغاز حالات بديهية.

عموماً هذا الأمر لا يدوم طويلاً ونعاني الكثير في محاولة لفهم أو لسرد ما قد جرى وهو شيء لا يوصف ولا يقال. أحياناً، كما تقول كلمات باسكال كينيارد المذكورة في الاستهلال، هذا التنوير الغريب يدفعنا إلى اتخاذ قرارات جذرية وعنيفة. أحياناً لا شيء يتحرك من الخارج ولكننا نبقى ننبض بالحياة، عندئذٍ يتمزق الغطاء وتظهر الحقيقة العميقة في حياتنا. ولكن ماهي؟

التالي ليس تمريناً للتنوير، بل ببساطة بعض الملاحظات حول التأمل لكن لانعرفها إطلاقاً!

* * *

تمرين

اجلسوا، أينما كنتم، ولاتبحثوا عن أي هدف آخر سوى أن تكونوا حاضرين في هذه اللحظة، في هذه اللحظة الفريدة التي تعيشونها الآن...

تخلوا عن أي شكل من أشكال فهم أو تحليل ما تمرون به، لحظة بلحظة...

كونوا ببساطة في الوجود، وجود نقي ومتجرد هو وجود لتنفسكم... وجود للأصوات... وجود لجسدكم...

اتركوا أفكاركم تمر كالأطفال الذين يلعبون ويصرخون في الحديقة، دعوها تمر وتلعب بعيداً من دونكم...

ثم بقدر ما تستطيعون، أدركوا انتماءكم للعالم... غالباً ما ننطوي على أنفسنا، ونبني جدراناً تفصلنا عن الآخرين، وعن العالم... هنا أنا وهناك الباقي، هنا أنا وهناك الآخرون... دعوا كل ذلك...

دعوا فكركم يرحل نحو هذه المشاعر غير الاعتيادية من الانتماء إلى العالم... فجسدنا وفكرنا ليسا إلا جزءاً صغيراً من الكون... ولكنه أيضاً جزء لايتجزأ من هذا الكون... اسمعوا ما يقول لنا الكاتب تيزيانو تيرزاني: «دع كل شيء، دع كل ما تعرفه دعه، دعه، دعه، ولاتخشى من البقاء بلا شيء، لأنه في النهاية هذا اللاشيء هو الذي سيدعمك...»

واسمعوا ما يقول الفيلسوف سيمون ويل: «أن تحتل روح المرء الكون بأكمله من أجل الجسد، ذلك يعني التعرف على الكون نفسه»

ابقوا مزيداً من الوقت مكانكم، ثابتين، تتنفسون وتشعرون بالكون...

* * *

نصائح

* إن مررتم أحياناً بلحظات خارقة أثناء أوقات تأملكم، افرحوا بذلك ولا تحاولوا إعادتها، أو إيجادها من جديد في اليوم التالي صباحاً.
* عندما تستديرون للجلوس على مقعدكم للتأمل، تعلقوا ببساطة بالعمل بلا كلل على نوعية وجودكم في العالم.
* عاجلاً أم آجلاً، سيظهر فصل جديد. ولكن في هذه اللحظة لا يمكنكم حتى تخيل كيف سيكون وجهكم.

- ٤٠ -

«لكي ينتهي شيء ما، يجب أن يبدأ شيء آخر. ومن المستحيل رؤية البدايات.»

كريستيان بوبان

الأشـياء المنتهية

أحب كثيراً هذه الجملة التي قالها الصديق بوبان ولكن يمكنني أن أقول العكس تماماً: «لكي يبدأ شيء ما، يجب أن ينتهي شيء آخر.»

هذا الطرح هو الأخير في هذا الكتاب فنحن إذاً في خضم أمر ينتهي وسيكون من الجيد أن يبدأ الآن شيء آخر ويولد في هذه النهاية.

طوال تمارييننا المختصرة حاولنا أنا وأنتم بكل وسعنا أن نكون حاضرين في حياتنا وأن نكون أكثر حضوراً في العالم وفي الآخرين وفي أنفسنا. عملنا بكل ما كنا عليه ليس فقط بوساطة فكرنا ولكن أيضاً بكل شخصنا بما فيه جسدنا. وفهمنا ماهو التسجيل الجسدي للفكر، هذا المصطلح الذي يستخدمه الباحثون ويدل على أن ما يجري في فكرنا يحفظ وينعكس على جسدنا. اكتشفنا معاً واختبرنا معاً كيف يمكن لجسدنا بهذا المعنى أن يساعدنا على مواجهة الكثير من المشاكل والمصاعب وأحياناً الألغاز التي لا يتوصل ذكاؤنا وحده ولا إرادتنا وحدها أحياناً لحلها أو

توضيحها. معاً رأينا أن التأمل ليس مجرد تمرين ذهني بل هو أيضاً خطوة حدسية ومعاً سنعيشها للمرة الأخيرة.

* * *

تمرين

لنأخذ ببساطة الوقت لنشعر بتنفسنا، هذا الحليف الغالي الذي يساعدنا على تجاوز كل شيء وعلى فهم كل شيء وعلى التلذذ بكل شيء...

لندرك مرور الهواء فينا في كل شهيق وفي كل زفير...

لندرك حركات صدرنا، وبطننا في كل شهيق، وفي كل زفير...

لنأخذ وقتاً لنشعر بجسدنا في هذه اللحظة... بكامل جسدنا الذي يتنفس بهدوء...

لنأخذ وقتاً لنستمع لضجيج العالم، لحظة بعد لحظة... وقتاً لملاحظة مرور أفكارنا كغيوم في سماء فكرنا...

وقتاً لنرى فكرنا يرحل إلى مكان آخر...

وقتاً لندرك ذلك ولنحضره هنا والآن...

وقتاً لنستمتع بمقدرتنا على تجاوز كل هذا بكامل وعينا...

* * *

نصائح

* جميلة هي الأشياء التي تنتهي.

* جميل هو الغسق.

* ولكن الأكثر جمالاً هي لحظات الفجر. «لكي يبدأ شيء ما، يجب أن ينتهي شيء آخر...»

* انتهت هذه الدورات الصغيرة من التمارين التأملية، وأتمنى أن تكون هذه اللقاءات قد منحتكم الرغبة بمتابعة التأمل بشكل أطول وأعمق وأكثر انتظاماً مما قمنا به. رغبة ببدء حياة على صعيد جديد، مع وجود منتبه ومع وعي كامل لكل ما يغذي وجودنا.

* شكراً لسيركم إلى جانبي في طرقي التأملية الصغيرة. وفي كل يوم، من الآن فصاعداً، فكروا بهذا وكونوا حاضرين في حياتكم...

شكر

أشكر من كل قلبي ساندرين تريني وبيلين دولا اللتين تخيلتا ونقلتا هذا المشروع من المدونات اليومية خلال صيف ٢٠١٦ على موجة إذاعة فرانس كولتور ومنحتاني ثقتهما لتحقيقه.

وأشكر صوفي دو سيفري وكاثرين ماير صديقتي العزيزتين والناشرتين في إيكونوكلاست اللتين قدمتا النصائح لي ورافقتاني بموهبة وبوضوح كالمعتاد.

والشكر لأوليفير هيل مصمم المشروع المبتسم والعطوف والفعال.

وأشكر مرضاي ومريضاتي، الذين رووا لي من جلسة لأخرى كيفية استخدام الوعي الكامل خلال يومهم كله، فهم، إذاً، المصدر الحي لهذا العمل.

للذهاب بعيداً أكثر

للمزيد من المعلومات حول التأمل بالوعي الكامل، وإيجاد ممارسين جيدين، ومحاضرات ودورات تأهيل، ننصحكم بزيارة الموقع أ.د.م (مؤسسة تطوير الوعي الكامل):

http:/www.association-minfulness.org

فهرس

الصفحة

كريستوف أندريه

وُلد من أب بحار توجه للعمل في تجارة الورق، ومن أم معلمة. ترعرع كريستوف أندريه في تولوز وتزوج وأنجب ثلاث فتيات بين عامي ١٩٩٣ و١٩٩٨.

قدّم أطروحة الدكتوراه في الطب في تولوز عام ١٩٨٠، ثم قدم أطروحته في المعالجة النفسية عام ١٩٨٢. وفي عام ١٩٩٢ عمل في مستشفى سانت آن في باريس في الخدمة الجامعية المختصة بالصحة العقلية وبالعلاج النفسي. هو مختصّ في علاج الإضطرابات المتعلقة بالقلق وبالشدة النفسية، وعلى وجه الخصوص في الوقاية من الانهيارات العصبية.

يعتبر كريستوف أندريه واحداً من أوائل معالجي الاضطرابات السلوكية والإدراكية في فرنسا. كما أنه من أوائل من أدخل استخدام التأمل في العلاج النفسي. أستاذ في جامعة باريس ١٠. له كتابات عديدة في علم النفس موجهة لشريحة عريضة من القراء.

حاز كتابه «ناقصون، أحرار وسعداء» على جائزة الأكاديمية الفرنسية للكتاب في علم النفس في عام ٢٠٠٧.

آلاء أبو زرار

مترجمة عربية سورية من مواليد دمشق ١٩٨٤.

حاصلة على شهادة الليسنس في الأدب الفرنسي من جامعة دمشق في كلية الآداب في عام ٢٠٠٦. وحصلت في العام نفسه على شهادة الديبلوم في الترجمة والتعريب من جامعة لوميير ٢ في مدينة ليون في فرنسا. ثم حازت على ديبلوم التأهيل والتخصص في الترجمة الفورية في المعهد العالي للترجمة والترجمة الفورية التابع لجامعة دمشق في عام ٢٠٠٩.

هذا الكتاب باكورة أعمالها، وقد فازت بجائزة سامي دروبي للترجمة عام ٢٠١٧.

الطبعة الأولى / ٢٠١٨م

كلمة الغلاف

«ثلاث دقائق من التأمل» كتاب يأخذ القارئ إلى عالم مفعم بالطاقة الإيجابية، تمكنه من تحرير مكنوناته الدفينة. يقدّم مجموعة من التمارين التي من شأنها أن تساعد المرء على التأمل وتغيير أسلوب حياته إلى آخر أكثر إيجابية، يرى العالم جميلاً، وصديقاً يقدم له خدماته التقنية التي تسمو بإنسانيته إلى مستويات أرقى.